أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

(إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ۚ إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ)

৩৫:৬) আসলে শয়তান তোমাদের শত্রু , তাই তোমরাও তাকে নিজেদের শত্রু ই মনে করো। সেতো নিজের অনুসারীদেরকে নিজের পথে এ জন্য ডাকছে যাতে তারা দোজখীদের অন্তরভুক্ত হয়ে যায়।

(أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَن لَّا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ ۖ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ)

৩৬:৬০) হে আদম সন্তানেরা! আমি কি তোমাদের এ মর্মে হিদায়াত করিনি যে, শয়তানের বন্দেগী করো না, সে তোমাদের প্রকাশ্য শত্রু

A part time muslim

cannot be defeted

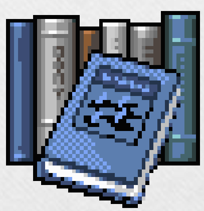
A full time shaitan.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣

১৮৩. হে বিশ্বাস স্থাপনকারীগণ! তোমাদের পূর্ববর্তী লোকদের ন্যায় তোমাদের উপরও রোযাকে অপরিহার্য কর্তব্যরূপে নির্ধারিত করা হলো যেন তোমরা আল্লাহভীতি অর্জন করতে পারো।





সিয়ামের শিক্ষা

তাকওয়ার শিক্ষাই সিয়াম পালনের শিক্ষা

কুরআনের হেদায়েত পাওয়ার জন্য

সবধরনের ভয়-ভীতি থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য

সামাজিক শৃঙ্খলা ও ন্যায়নীতি প্রতিষ্ঠার জন্য

তাওহীদের প্রতিষ্ঠাই একমাত্র উদ্দেশ্য

রোযা পালনের উদ্দেশ্য

রোযা পালনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে আল্লাহ তায়ালা সুস্পষ্টভাবে তাকওয়া অর্জনের কথা উল্লেখ করেছেন। তাকওয়া ব্যাপক অর্থবোধক শব্দ। সাধারণভাবে তাকওয়া অর্থ হলো আল্লাহর ভয় ও ভালবাসা অথবা সতর্কতা ও সচেতনতার সাথে একমাত্র আল্লাহরই আনুগত্য করা। তাকওয়ার গুণাবলী অর্জনকারীকে মুত্তাকী বলা হয়। মুত্তাকীর সংগা ও বৈশিষ্ট্য, মুত্তাকী হওয়ার উপায় পদ্ধতি এবং মুত্তাকী হওয়ার গুরুত্ব তাৎপর্য সম্পর্কে কুরআনে অসংখ্য আয়াত এবং রসূলুল্লাহ (স.) এর অনেক হাদীস রয়েছে।

ইসলামের দৃষ্টিতে মানব জাতিকে প্রথমত: দু'ভাগে বিভক্ত করা হয়। বিশ্বাসী ও অবিশ্বাসী।

- বিশ্বাসীরা আবার চার শ্রেণীতে বিভক্ত।
  - **মুমিন:** স্রষ্টা নির্ধারিত বিষয়সমূহে বিশ্বাস স্থাপন করে।
  - **মুসলিম:** স্রষ্টা নির্ধারিত কর্মসমূহ সম্পাদন করে।
  - **মুত্তাকী:** স্রষ্টার আদেশ নিষেধ সচেতনতা ও সতর্কতার সাথে পালন করে।
  - **মুহসীন:** স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্য সবসময় স্বতঃস্ফুর্ত ও আন্তরিকভাবে কাজ করে।

জীবনের সকল বিষয়ে মুত্তাকী খুব সাবধানে পা ফেলে, সতর্কভাবে জীবন চালায়। ফলে তার গোটা জীবনই আল্লাহভীরুতার রংয়ে রঙিন হয়ে ওঠে।

রমাদানের ফজিলতঃ

আবু বকর আল-বালখী বলেছেন:

"রজব মাস হল- বীজ বপনের মাস।

শাবান মাস হল- ক্ষেতে সেচ প্রদানের মাস এবং

রমাদান মাস হল- ফসল তোলার মাস।"

তিনি আরও বলেছেন:

"রজব মাসের উদাহরণ হল- বাতাসের ন্যায়,

শাবান মাসের উদাহরণ হল- মেঘের ন্যায়, আর

রমাদান মাসের উদাহরণ হল- বৃষ্টির ন্যায়।

তাই যে ব্যক্তি রজব মাসে বীজ বপন করল না, শাবান মাসে সেচ প্রদান করল না, সে কিভাবে রমজান মাসে ফসল তুলতে চাইতে পারে?"

এখন তো রজব মাস গত হয়ে গেছে। আপনি যদি রমজান মাস পেতে চান তাহলে শাবান মাসের জন্য আপনার কি পরিকল্পনা?

এই মুবারক মাসে আমলের ক্ষেত্রে আপনার পরিকল্পনা কী হবে!!

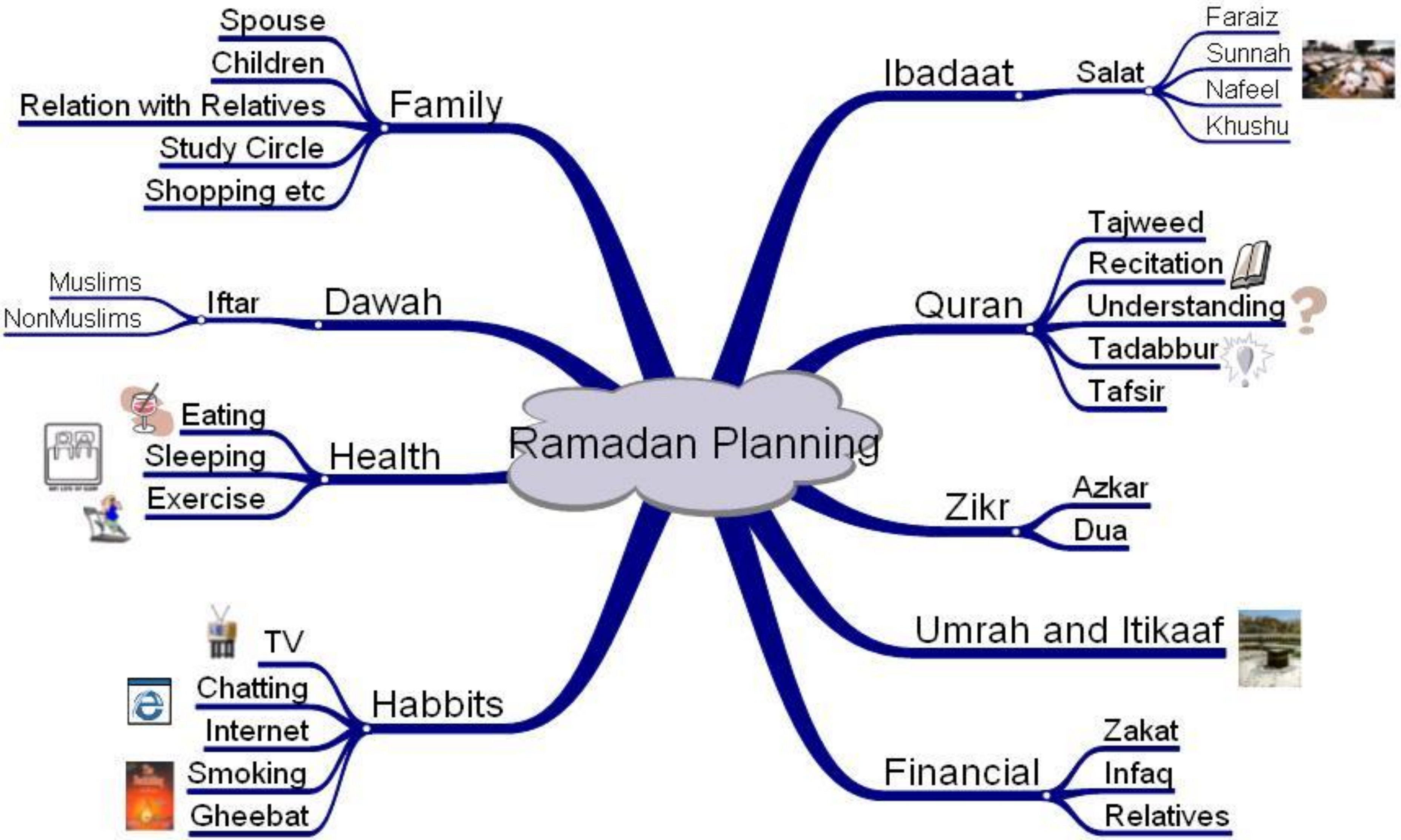
Ramadan Planning

If you FAIL to PLAN
You PLAN to FAIL

রমাদান মাসের গুরুত্ব

- রমযান মাস কুরআন নাযিলের মাস।
- রমযান মাস ইসলামের অন্যতম স্তম্ভ রোযা রাখার মাস।
- রমযান মাস আল্লাহ তায়ালার মহিমা ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশের মাস।
- রমযান মাসে রয়েছে ক্বদরের রাত্রি যা হাজার মাস অপেক্ষা শ্রেষ্ঠতর।
- রমযান মাস বরকতের মাস।
- রমযান মাস নফল ইবাদতের মাস।
- রমযান মাস অতিরিক্ত সওয়াব অর্জনের মাস।
- রমযান মাস ধৈর্য ও তিতিক্ষার মাস।
- রমযান মাস রিযিক প্রশস্ত হওয়ার মাস।
- রমযান মাস রহমত (অনুগ্রহ) মাগফেরাত (ক্ষমা) নাজাত (মুক্তি) এর মাস।
- রমযান মাস দান করার মাস।
- রমযান মাস কুরআন শোনা ও শোনানোর মাস।
- রমযান মাস শয়তান ও দুষ্ট জিনদের শৃঙ্খলাবদ্ধ করার মাস।
- রমযান মাস জাহান্নামের দরজাসমূহ বন্ধ করে দেয়ার মাস।
- রমযান মাস জান্নাতের দরজা খুলে দেয়ার মাস।
- রমযান মাস কল্যাণ গ্রহণ করা, পাপ থেকে বিরত থাকা ও জাহান্নাম থেকে মুক্তির মাস।
- রমযান মাস দুআ কবুলের মাস।

Planning Areas



একটি নির্ভেজাল রমাদান ?

আপনি কি একটি নির্ভেজাল ও উত্তম **রমাদান** চান? আপনি কি চান না, এমন একটি রমাদান যেখানে বেশি খেয়ে ওজন না বেড়ে যাবে, এমন একটি রমাদান যেখানে আপনি একটিও **সাহেরী** মিস না করে পরের দিনের জন্য বারকাত নিয়ে কাজে উপস্থিত হবেন, পুরো মাসের মধ্যে **কুর'আন** সুন্দরভাবে পড়ে শেষ করবেন, আপনার রাতের কিয়ামুল লাইল এর সালাতগুলো পরিপুর্ন তৃপ্তির সাথে আদায় করবেন এবং এমনভাবে মনোযোগ দিবেন যেন **শেষ দশ** দিনের রাতের ইবাদাতগুলো ছুটে না যায় শুধু মাত্র বন্ধুদের সাথে শপিং এ সময় দিতে গিয়ে ঈদের জন্য?

কথাটা শুনে মনে হচ্ছে, **IMPOSSIBLE!!**

চলুন গত বছরের গল্পটি শোনা যাক

ইসস ! যদি আগে শুরু করতাম ??

প্রতি রমজানে আমাদের একই কথাঃ

- ✓ ইস আগেই যদি রমাদানের প্রস্তুতি শুরু করতাম
- ✓ ইস রমাদানের আগেই যদি ঈদের শপিং শেষ করতাম
- ✓ ইস ! আগেই যদি তাহাজ্জুদ স্বলাতের অভ্যাস করতাম
- ✓ ইস ! আগেই যদি রমাদানের মাসয়ালা গুলো জেনে নিতাম
- ✓ ইস ! আগেই যদি যাকাত দিয়ে দিতাম
- ✓ ইস ! ফিতরা গ্রহিতার তালিকা যদি আগে করা থাকত
- ✓ ইস ! আগেই যদি… … …

রমাদানের এই ভুলের ১০ টি কারন!

তাহলে আপনার কি মনে হয় প্রতি রমাদানে এই ঝামেলার মুল কারন কি? দেখুনতো এই ১০টি কারন মিলে যায় কিনা!

১. অবাস্তব চিন্তাঃ প্রতি রমাদানে আমরা রমাদানে প্রবেশ করি অনেক বেশি আশা করে। আপনি নিজেই কতবার শুনেছেন "এই রমাদানে কুর'আন ৫ বার খতম দিব" এই কথাটা অথবা "এবার সবগুলো কিয়ামুল লাইল **(যেটা আমাদের দেশে তারাবীহ বলে)** জামাতে পড়ব" এই প্রতিজ্ঞা। আসলে, উচ্চাকাংক্ষার কোন অসুবিধা নেই, বরং আমাদের উচ্চ আশা করতে হবে নিজেদের উন্নতির জন্য। **কিন্তু** , আমাদের নিজেরদের অবস্থা জেনে, এমন কোন উচ্চাকাংক্ষা করা উচিৎ না যেটা আমাদের মানসিক চাপে ফেলবে। তাই যখন একবার আমরা পিছলে যাই ঐ আশা থেকে তখন আমরা একদম আশা হারিয়ে ফেলি বাকিটা সফল করা থেকে এবং আবার

"আচ্ছা আগামী রমাদান থেকে করব"

এই রোগে পরে যাই। কিন্তু নিজেদের পুনরায় শুধরাই না।

২. রমাদানে আমরা স্বাছন্দ্য পাই নাঃ আমরা দেখি রমাদানে প্রথম দিন আমাদের বিপুউউউল পরিবর্তন। » » আমরা ফজরের এক ঘন্টা আগে উঠি যেখানে সাধারন দিনেও আমরা উঠতে পারি না ফজরের সময়ে। আমরা ২০ রাক'আত তারাবীহ সালাত পড়ি যেখানে সারাদিনে সুন্নাহ সালাত পড়তাম না। আমরা সারাদিনে ১০-২০ পৃষ্ঠা কুর'আন পড়ি যেখানে আগে সারা সপ্তাহে ১-২ পৃষ্ঠা পড়তাম না। এখন কথা হল,

এই বিশাল পরিবর্তনের ফল কি??

এর ফলে আমরা খুব তাড়াতাড়ি স্থায়িত্ব হারাই আর একসময় আমাদের ট্র্যাক হারিয়ে আগের অলসতায় ফিরে আসি।

৩. দৃঢ়তার অভাবঃ আমরা যখন রমাদানের মাঝখানে গিয়ে পৌছি, তখন আমাদের সিডিউল গুলো মাথা ব্যথা ধরায় আর আমরা ধাপ করে পিছলে যাই। আমাদের ফজরের পর ১০ পৃষ্ঠা কুর'আন পড়া আর হয় না। আস্তে আস্তে তারাবীহ সালাত পড়াও কমে আসে। তাহাজ্জুদে উঠার বদলে সাহরীর কিছুটা আগে উঠে ফজর পড়ে ঘুম, পুরো সংকল্পটাই নষ্ট।

৪. জ্ঞানের অভাবঃ আমরা রমাদানের জন্য নিজেদের প্রাক্টিক্যাল জ্ঞান দিয়ে সাজাই না। এমনকি আমরা রমাদানের আসল মর্মটাই বুঝি না। আমরা বুঝিই না রমাদানের জন্য কি পরিমান »

মানসিক, শারীরিক এবং আবেগ

আমাদের থাকা উচিত।

৫. পারিপার্শ্বিক সহযোগিতার অভাবঃ

রমাদানটা আমাদের জন্য মনে হয় সবচেয়ে ভালো যুদ্ধক্ষেত্র একে অরপরকে জানার জন্য। সাধারনত কেউ তাদের ধর্মীয় অভিজ্ঞতা বা ইবাদত সম্পর্কে বলে না। ফলে আমাদের রমাদানের মধ্যে ইবাদাতের যুদ্ধ শুরু হয়ে যায়। দেখা যায় রমাদানের আগে কেউ গ্রুপ করে আলোচনা করেই না শুধু –

আমি, আমার সাথে আমাকেই এইই !!

৬. সময়ানুবর্তীতার অভাবঃ TIME MANAGEMENT? সেটা আবার কি!! ওহ! আচ্ছা সময়ানুবর্তীতা যেটা আমরা কোন নির্দিষ্ট কাজের জন্য নির্ধারন করি, কি বলছেন ভাই এটা কি হয় নাকি??

এটা রমাদান মাস ভাই রমাদান, এই সময়টা অনেক আলাদা। আমরা রমাদানে TIME MANAGEMENT? করতে পারা যাবে না। রমাদানে ভালো ঘুমের সময় পাওয়া যায় ভাই ... এই হল আমাদের অবস্থা।

৭. ক্ষমতা ও শক্তির অভাবঃ পুষ্টি ও ঘুম এই দুইটা রমাদানের মুল বিষয়। আমরা নিয়মিত পরিপুর্ন খাই না, আমরা ঠিকমত ঘুমাইও না, এই কারনে আমরা রমাদানে দুর্বল হয়ে পড়ি আর ভেজাল শুরু হয়ে যায়।

৮. ফীটনেসস এর অভাবঃ "আপনি কি পাগল??" রমাদানে ফিটনেসস হয় নাকি ...
ভাই আপনি কোন গ্রহ থেকে এসেছেন??
এসব কথা তো অহরহ শোনাই যায়। আমি বলি,
না, ভাই আমি পাগল না। রমাদানেও ফিটনেসস ধরে রাখা সম্ভব এটা নিয়ে তর্কের অবকাশ নেই।

৯. ধর্মীয় আধাত্মিক সংযোগ এর অভাবঃ
রমাদানে আমাদের **জটিল** সমস্যা হল আল্লাহ সুবহানা হুয়া তা'আলার সাথে সম্পর্ক স্থাপন ও তাকওয়া বৃদ্ধি। কিন্তু কোনভাবে আমরা ভুলেই যাই রমাদান মাসে আমাদের আধাত্মিক উন্নতি সাধন করতে হবে। আমরা রমাদানের মাঝে এসে হারিয়ে যাই এবং শেষে আমরা বিরক্ত হয়ে যাই রমাদানের গদবাধা একই কাজের মধ্যে পরে থেকে ... এটাই আমাদের মানসিক অবস্থা।

১০. ট্রেনিং এর অভাবঃ আমরা রমাদানের জন্য কোন পরিকল্পনা করি না। রমাদান আসলে কি? ঈমানদারদের জন্য একটি ভাল সময় নিজেদের ঝালাই করে নেয়ার জন্য। কিন্তু এর জন্য দরকার সারা বছরের প্রশিক্ষনের। একজন অলিম্পিক খেলায়াড়ও আপনাকে বলবে, আপনাকে অনুশীলন করতে হবে বড় দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য, শুধুমাত্র প্রতিযোগিতার দিনই খেলে জিতা সম্ভব না।

এখন আমি জানি আমি সাধারন ভাবে বিষয়গুলো উপস্থাপন করলাম হতে পারে আপনি ঐ ১০টি বিষয়ের যে কোন একটি বা অনেকটিতেই আপনি পড়েছেন। কিন্তু আমি চাই

আপনি খুজে বের করুন কোন কারনে আপনার রমাদানগুলো নষ্ট হয়ে যায়!

শুভ সংবাদ

অবশ্যই, একটা ভালো সংবাদ আছে। যদি আগের ১০টি র একটিও আপনার মধ্যে থাকে তাহলে চিন্তার কোন কারন নেই।

লক্ষ-কোটি মুসলিম এই সমস্যার মধ্যে এখনো পড়ে আছে এবং প্রতি রমাদানেই পড়ছে। তাহলে সেখানে একটা সমাধান অবশ্যই আছে।

একটু পিছনে ফিরে যাই ...

আমি চাই আপনি কিছুটা পিছনে ফিরে চিন্তা করুন যে, কেন আমরা এই বিষয় নিয়ে কথা বলছি? আসলে রমাদানের এত বেশি আমাল এর আকাংক্ষা রেখে আমরা কেন আখিরাতে বাচাঁর চেষ্টা করছি।

মনে করুন আপনাকে একটি স্বর্নের খনিতে দেয়া হল এক মাসের জন্য আর আপনি সারা মাস খেটে শুধু তামা নিয়ে আসলেন, কেমন লাগবে আপনার?? এটা আসলে রমাদান মাসের আপনার জন্য একটা রুপক।

রমাদান আপনার আমার জন্য অনেক বিশাল বারকাত, আধাত্মিক উন্নতি, হাসানা অর্জনের একটি উত্তম সময়। আমাদের দরকার একটু প্রচেষ্টা দিয়ে রমাদান থেকে কিছু অর্জন করা।

বরং আল্লাহ সুবহানা হুয়া তা'আলা আমাদের জন্য আরো সহজ করে দিয়েছেন "**শয়তানকে**" আমাদের জন্য বন্দী করে। তাই, শয়তান আমাদের কানে এসে ওয়াস ওয়াসা দেয় না এতে আমাদের অনেক কাজ সহজ হয়ে গিয়েছে...

আর কত চাই আমরা ??

আবার দেখুন, এমন এক মাস যেখানে সমস্ত উম্মাহ এক সাথে রমাদান পালন করে সিয়াম রাখে একই আমাল করে।

তবুও কি আমরা এতে মনে শান্তি পাচ্ছি?

১০ টি পরামর্শ


১
আন্তরিক উদ্দেশ্য ও কঠোর পরিশ্রম করুন
বেশি বেশি দু'আ করুন রমাদানের প্রকৃত লাভের জন্য
২
রাত থাকতেই দিনের পরিকল্পনা করুন
কমপক্ষে ৩টি গুরুত্বপুর্ন আমাল করার চেষ্টা করুন পরবর্তী দিনের মধ্যে
আপনার ডায়েরী বা রিমাইন্ডারে কাজ গুলো লিখে রাখুন
৩
সাহরী ত্যাগ করবেন না
ফজরের ১ ঘন্টা আগে উঠার চেষ্টা করুন
সাহরীতে ভারসাম্য পুর্ন খাবার খান
৪
ফজরের পরে কমপক্ষে ১-২টি গুরুত্বপুর্ন কাজ শেষ করুন
৫
দুপুরের পরে (যোহরের আগে বা পরে) পারলে হাল্কা একটা ঘুম দিন ২০-৩০ মিঃ
৬
সালাতের সময়ের উপর ভিত্তি করে আপনার রমাদানের কাজের দিনগুলো পরিকল্পনা করে নিন
৭
কমপক্ষে ১ ঘন্টা কুর'আন পড়ুন (তিলাওয়াত বা তাফসীর) প্রতিদিন
৮
দাওয়াহ কাজের সুযোগ নিন
কেউ রমাদানে খারাপ কিছু করলে তাকে তাওহীদ, সুন্নাহ দ্বারা সুন্দর জবাব দিন
৯
ইফতার করুন খেজুর, পানি বা দুধ দ্বারা এটা সুন্নাহ
মাগরিবের পরে হাল্কা কিছু খান
১০
শরীরের সাদাকাহ দিন জিকিরের মাধ্যমে
ইফতার এর আয়োজন, গরীবের মাঝে বিতরন, দান এবং পারস্পারিক সম্প্রিতি গড়ে তুলুন
অন্যের জন্য কাজ করুন আল্লাহর নিকট প্রতিদানের আশায়
রমাদান কারীম
তওহীদ
ঈমান আমাল দাওয়াহ সবর
WWW.TAWHEEDULLAAH.COM

কিছুটা মুক্ত চিন্তা করুন

এখন কথা হল, মুসলিম ভাই-বোনেরা আমাদের কিছু চিন্তা করতে হবে একটা উন্নয়নশীল রমাদানের জন্য। আমাদের একটি সিস্টেম এবং মৈত্রী তৈরি করতে হবে। আর এই সিস্টেমে ৭ টি ধাপ আছেঃ

১. "ইয়্যা কানা'বুদু ওয়া ইয়্যা কানাস্তা'ইন " এর মুলনীতি

২. রমাদানে আমাদের শক্তি কিভাবে পরিচালনা করা উচিৎ

৩. কিভাবে সিয়াম রেখে স্কুল, কলেজ, প্রতিষ্ঠান পরিচালনা করা উচিৎ

৪. রমাদানে আমাদের ঘুম কিভাবে ম্যানেজ করা উচিৎ

৫. কিভাবে আধাত্মিক উৎকর্ষ বৃদ্ধি করা যায়

৬. কিভাবে নিজেদের ফিটনেস ধরে রেখে রমাদানে স্থির থাকা যায়

৭. কিভাবে সময়কে কার্যকরী করা যায় রমাদানের মাসে

আর এই বইটি আপনাকে কিছুটা হলেও এই ধাপগুলো থেকে রমাদানের প্রতিদিন রুটিন তৈরি করতে সাহায্য করবে ... আসুন পড়ে দেখি

রমাদান মাসের আগমন উপলক্ষে আমরা কিভাবে প্রস্তুতি নিব??

1. একনিষ্ঠভাবে তওবা করা
2. দোআ করা
3. এই মহান মাসের আসন্ন আগমনে খুশি হওয়া
4. কোন ওয়াজিব রোজা নিজ দায়িত্বে থেকে থাকলে তা হতে মুক্ত হওয়া
5. রোজার মাসয়ালা–মাসায়েল জেনে নেয়া এবং রমজানের ফজিলত অবগত হওয়া।
6. যে কাজগুলো রমজান মাসে একজন মুসলমানের ইবাদত বন্দেগীতে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে সেগুলো দ্রুত সমাপ্ত করার চেষ্টা করা।
7. স্ত্রী–পুত্রসহ পরিবারের সকল সদস্যকে নিয়ে বসে রমজানের মাসয়ালা–মাসায়েল আলোচনা করা এবং ছোটদেরকেও রোজা পালনে উদ্বুদ্ধ করা।
8. যে বইগুলো ঘরে পড়া যায় এমন কিছু বই সংগ্রহ করা অথবা মসজিদের ইমামকে হাদিয়া দেয়া যেন তিনি মানুষকে পড়ে শুনাতে পারেন।
9. রমজানের রোজার প্রস্তুতিস্বরূপ শাবান মাসে কিছু রোজা রাখা
10. কুরআন তেলাওয়াত করা

রমজান মাসে একজন মুসলিমের জন্য প্রস্তাবিত রুটিন

শুরুঃ

- একজন মুসলিম তাঁর দিন শুরু করবে ফজরের সালাতের আগে সেহেরী গ্রহণের মাধ্যমে। উত্তম হচ্ছে যদি রাতের শেষ সময় পর্যন্ত বিলম্ব করে সেহেরী গ্রহণ করা যায়।
- আযানের আগে তিনি ফজরের সালাতের জন্য বাসা হতে ওজু করে মসজিদে প্রবেশ করে প্রথমে 'তাহিয়্যাতুল মসজিদ' দুই রাকাত সালাত আদায় করবেন। এরপর মুয়াজ্জিন আযান দেয়ার আগ পর্যন্ত বসে বসে দোয়াদরুদ, কুরআন তিলাওয়াত বা যিকির আযকারে মশগুল থাকবেন।
- আযান দিলে মুয়াজ্জিনের সাথে সাথে আযানের বাক্যগুলোর পুনরাবৃত্তি করবেন। আযান সমাপ্ত হওয়ার পর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম হতে বর্ণিত দুআ পাঠ করবেন। এরপর
- ফজরের দুই রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। তারপর ফরজ সালাত দাঁড়ানোর আগ পর্যন্ত যিকির, দুআ ও কুরআন তিলাওয়াতে মনোনিবেশ করবেন। "সালাতের জন্য অপেক্ষমাণ ব্যক্তি সালাতেই রয়েছেন"। [বুখারী (৬৪৭) ও মুসলিম (৬৪৯)]
- জামাতের সাথে সালাত আদায় শেষে, সালাম ফিরানোর পর তিনি শরিয়ত নির্দেশিত দুআসমূহ পাঠ করবেন।
- সূর্যোদয় পর্যন্ত মসজিদে থেকে যিকির, কুরআন তিলাওয়াত ইত্যাদিতে ব্যস্ত থাকবেন। সূর্যোদয়ের পর সূর্য কিছুটা উপরে উঠলে এবং উদয়নের পর ১৫-২০ মিনিটের মত অতিক্রান্ত হলে তিনি চাইলে সালাতুদ্ দোহা তথা চাশ্তের নামায (সর্বনিম্ন দুই রাকাত) আদায় করবেন। এটি ভাল। আর চাইলে কিছুটা দেরী করে এই নামায পড়ার উত্তম সময়ে নামাযটি পড়তে পারেন। উত্তম সময় হলো- সূর্য আরো উপরে উঠলে এবং রোদের প্রখরতা বাড়লে। এই সময়ে নামাযটি পড়তে পারলে আরো ভাল। [মুসলিম (৭৪৮), তিরমিযী (৫৮৬)]

কর্মস্থল

- এরপর কর্মস্থলে যাওয়ার প্রস্তুতিস্বরূপ কিছু সময় ঘুমাতে চাইলে এই ঘুমের দ্বারা ‘ইবাদত ও রিযিক অন্বেষণের নিমিত্তে শক্তি অর্জনের নিয়্যত করবেন। যাতে আল্লাহ চাহেত এ ঘুমের মাধ্যমে সওয়াব পেতে পারেন। এরপর কর্মস্থলে যাবেন।
- যোহরের নামাযের ওয়াক্ত নিকটে এলে যথাসম্ভব শীঘ্রই আযানের আগে অথবা আযানের পরপরই মসজিদে হাযির হবেন। নামাযের জন্য আগে থেকেই প্রস্তুত হয়ে থাকবেন। এরপর তিনি ২ সালামে যোহরের ৪ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। এরপর কুরআন তিলাওয়াতে মনোনিবেশ করবেন যতক্ষণ পর্যন্ত না জামাত শুরু হয়। এরপর জামাতের সাথে সালাত আদায় করবেন। জামাতের পর যোহরের ২ রাকাত সুন্নত নামায আদায় করবেন। সালাত আদায় শেষে তার ডিউটির বাকী অংশ সম্পন্ন করবেন।
- যদি আসরের সালাতের পূর্বে লম্বা সময় বাকি থাকে তাহলে কিছু সময় বিশ্রাম নিবেন। আর যদি ঘুমানোর মত বেশি সময় বাকি না থাকে এবং ঘুমিয়ে পড়লে আসরের সালাত ছুটে যাওয়ার আশংকা করেন তাহলে নামাযের ওয়াক্ত হওয়া পর্যন্ত উপযুক্ত কোন কাজে ব্যস্ত থাকবেন। যেমন– বাসার লোকজনের জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্য সামগ্রী কিনতে বাজারে যাওয়া। নতুবা কর্মস্থল থেকে ফিরে সোজা মসজিদে চলে যাবেন এবং আসরের সালাত পর্যন্ত মসজিদে অবস্থান করবেন। আসরের পর একজন মানুষ তার নিজের অবস্থা বিবেচনা করবে। তিনি যদি মসজিদে বসে কুরআন তিলাওয়াতে নিয়োজিত থাকার মত শক্তি পান তাহলে এটা এক মহান সুযোগ। আর যদি তিনি ক্লান্তি বোধ করেন তবে এ সময়ে বিশ্রাম নিবেন; যাতে রাতে তারাবীর নামাযের জন্য প্রস্তুতি নিতে পারেন।

ইফতার ও মাগরীবঃ

- মাগরিবের আযানের আগে ইফতারের জন্য প্রস্তুতি নিবেন। এই মুহূর্তগুলোকে যে কোন ভালো কাজে ব্যয় করবেন। যেমন- কুরআন তিলাওয়াত করা, দুআ করা, অথবা পরিবার ও সন্তানদের নিয়ে ভাল কোন কথা আলোচনা করা। এ সময়ের সবচেয়ে ভাল কাজ হল – রোযাদারদের ইফতার করানোতে অংশ নেওয়া। হয়তো তাদের জন্য খাবার কিনে দেয়ার মাধ্যমে অথবা তা বিতরণ করার মাধ্যমে অথবা এর ব্যবস্থাপনা করার মাধ্যমে। এই আমলের মধ্যে অপরিসীম আনন্দ রয়েছে। এটা তিনিই জানেন যিনি নিজে এ আমল করেছেন। ইফতারের পর তিনি জামাতের সাথে সালাত আদায়ের উদ্দেশ্যে মসজিদে যাবেন। এরপর দুই রাকাত মাগরিবের সুন্নত সালাত আদায় করবেন।(মাগরীবের পর স্বলাতে আওয়াবীন নামে কোন স্বলাতের অস্তিত্ব নাই)
- বাসায় ফিরে তিনি প্রয়োজনমাফিক খাদ্য গ্রহণ করবেন। অতিরিক্ত খাবেন না। এরপর এই সময়কে তার নিজের জন্য ও তার পরিবারের জন্য কল্যাণকর কোন পন্থায় ব্যয় করবেন। যেমন – নবী কাহিনীর বই পড়া, দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োজনীয় হুকুম আহকামের কোন বই পড়া, প্রতিযোগিতার বই পড়া, বৈধ কোন আলাপ আলোচনায় রত থাকা অথবা অন্য যে কোন আকর্ষণীয় কল্যাণকর কাজে ব্যয় করা এবং এগুলোর মাধ্যমে মিডিয়ায় সম্প্রচারিত হারাম অনুষ্ঠান থেকে পরিবারের সদস্যদেরকে বিরত রাখা। কারণ চ্যানেলগুলোর জন্য এটি পিক আওয়ার হিসেবে বিবেচিত হয়। তাই আপনি দেখবেন এ সময় তারা সবচেয়ে বেশি আকর্ষণীয় অনুষ্ঠান সম্প্রচার করে। যে অনুষ্ঠানগুলো আক্বীদা বিনষ্টকারী ও আখলাক বিনষ্টকারী বিষয়াদিতে ভরপুর থাকে।
- প্রিয় ভাই, এসব অনুষ্ঠান থেকে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখতে আপ্রাণ চেষ্টা করুন এবং আপনার অধীনস্থদের ব্যাপারে আল্লাহকে ভয় করুন। যাদের ব্যাপারে কিয়ামাতের দিন আপনি প্রশ্নের সম্মুখীন হবেন। সেদিনের প্রশ্নের জবাব দেয়ার জন্য এখনই প্রস্তুতি গ্রহণ করুন।

এশা ও তাহাজ্জুদ

- এশার সালাতের জন্য প্রস্তুতি নিন এবং মসজিদের উদ্দেশ্যে রওয়ানা হোন। মসজিদে গিয়ে কুরআন তিলাওয়াতে মশগুল হোন। অথবা মসজিদে কোন ইলমী আলোচনা অনুষ্ঠান থাকলে তা শুনুন। এরপর এশার সালাত আদায় করুন। অতঃপর ২ রাকাত এশার সুন্নত নামায আদায় করুন। এরপর ইমামের পিছনে তারাবির নামায খুশূ (আল্লাহর ভয়), তাদাব্বুর (অনুধাবন), তাফাক্কুর (চিন্তাভাবনা) এর সাথে আদায় করুন। ইমাম নামায শেষ করার আগে আপনি নামায ছেড়ে চলে যাবেন না। নবী সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: "ইমাম নামায শেষ করা পর্যন্ত যে ব্যক্তি তাঁর সাথে নামায আদায় করবে তার জন্য পুরো রাত নামায পড়ার সওয়াব লিখে দেয়া হবে।"[হাদিসটি আবু দাউদ (নং ১৩৭০) এবং অন্যান্য মুহাদ্দিসগণ সংকলন করেছেন। আলবানী সালাতুত্ তারাবীহ অধ্যায়ে হাদিসটিকে সহীহ হিসেবে চিহ্নিত করেছেন]
- সালাতুত্ তারাবীর পর আপনি আপনার নিজস্ব ব্যতিব্যস্ততার সাথে সামঞ্জস্যশীল প্রোগ্রাম তৈরি করে নিন। এক্ষেত্রে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ্য রাখবেন:

– সমস্ত হারাম থেকে এবং হারামের আহ্বায়ক বিষয়বস্তু থেকে বিরত থাকুন।

– আপনার বাসার সদস্যদেরকে হারাম থেকে ও হারামের যাবতীয় উপকরণ থেকে কৌশলে বিরত রাখুন।

যেমন–তাদের জন্য বিশেষ কোন প্রোগ্রাম তৈরি করুন। অথবা তাদের নিয়ে শরিয়ত অনুমোদিত স্থানে ঘুরতে বের হোন। তাদেরকে অসৎসঙ্গ থেকে দূরে রাখুন। তাদের জন্য সৎ সাহচর্যের অনুসন্ধান করুন।

– কম ফজিলতপূর্ণ বিষয়ের পরিবর্তে বেশি ফজিলতপূর্ণ আমলে মশগুল হওয়া।

এশা ও তাহাজ্জুদ

- আগে আগে বিছানায় যেতে চেষ্টা করুন। ইসলামী শরিয়ত যেসব কথা ও কাজকে ঘুমের আদব হিসেবে নির্ধারণ করেছে সেগুলো পালনে যত্নবান হবেন। ঘুমের আগে যদি কিছু কুরআন তেলাওয়াত বা ভাল কোন বইয়ের কিছু অংশ পড়তে পারেন তবে তা ভাল। বিশেষ করে আপনি যদি কুরআন থেকে আপনার দৈনন্দিন পাঠ্য (ওয়াজীফাহ্) শেষ না-করে থাকেন তবে তা সম্পন্ন না করে ঘুমাবেন না।
- সেহেরীর আগে যথেষ্ট সময় নিয়ে ঘুম থেকে উঠুন। যাতে দুআতে ব্যস্ত হতে পারেন। কারণ এই সময় – রাতের শেষ তৃতীয়াংশ – আল্লাহ তা'আলা দুনিয়ার আকাশে অবতরণ করে থাকেন। আল্লাহ তাআলা এ সময়ে ক্ষমা প্রার্থনাকারীদের প্রশংসা করেছেন। এ সময়ে দুআকারীদের দুআ কবুলের এবং তওবাকারীদের তওবা কবুলের ওয়াদা করেছেন। তাই এই মহা সুযোগটি আপনার হাতছাড়া করা উচিত হবে না।

জুমাবার ও শেষ দশক:

জুমাবার:

- জুমাবার সপ্তাহের দিনগুলোর মধ্যে সর্বোত্তম। তাই এই দিনের ‘ইবাদত ও আনুগত্যের জন্য বিশেষ প্রোগ্রাম থাকা উচিত। এক্ষেত্রে নিম্নের বিষয়গুলো খেয়াল রাখা দরকার :

জুমার সালাতে উপস্থিত হওয়ার জন্য আগে আগে বের হওয়া।
আসরের সালাতের পর মসজিদে অবস্থান করা এবং এ দিনের শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত তিলাওয়াত ও দুআতে ব্যস্ত থাকা। কারণ এ সময়ে দুআ কবুল হওয়ার আশা করা হয়।

সপ্তাহের মাঝে যে কাজগুলো সম্পন্ন করতে পারেননি তা সম্পন্ন করতে এই দিনকে একটি সুযোগ হিসেবে গ্রহণ করুন। যেমন কুরআনের সাপ্তাহিক পাঠ্য (ওয়াজীফাহ) বা কোন বই পাঠ অথবা ক্যাসেট শোনা অথবা এ জাতীয় কোন ভাল কাজের কিছু অসম্পন্ন থাকলে এদিনে তা সম্পন্ন করুন।

শেষ দশক:

রমজানের শেষ দশকে আছে লাইলাতুল কদর (ভাগ্য রজনী)। যে রাত হাজার মাস থেকে উত্তম। তাই এই দশকে মসজিদে ই‘তিকাফ করার বিধান এসেছে। লাইলাতুল ক্বদর পাওয়ার জন্য নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এভাবে ইতিকাফ করেছেন। সুতরাং

- যার ইতিকাফ করার সুযোগ রয়েছে তার জানা উচিত এটি আল্লাহর পক্ষ থেকে তার জন্য এক মহান করুণা। আর
- যার পুরো দশদিন ইতিকাফ করার সুযোগ নেই তিনি যে কয়দিন পারেন ইতিকাফ করতে পারেন। আর যার একেবারেই ইতিকাফ করার সুযোগ নেই তিনি যেন এ রাত্রিগুলোতে ইবাদত ও আনুগত্যের মাধ্যমে কাটাতে সচেষ্ট হন। যেমন কুরআন তিলাওয়াত করা, যিকির করা, দু‘আ’ করা।

রাতজেগে এসব আমল করার জন্য দিনের বেলা বিশ্রাম নিয়ে প্রস্তুতি গ্রহণ করেন।

লক্ষণীয় কিছু বিষয় :

এই রুটিন একটি প্রস্তাবিত রুটিন। যে কেউ তার ব্যতিব্যস্ততার আলোকে এটি পরিবর্তন করে নিতে পারেন। এই রুটিনে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর কাছ থেকে প্রমাণিত সুন্নতসমূহ যথাযথভাবে পালনের প্রতি গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। এর মানে এই নয় যে, এতে উল্লেখিত সবকিছুই ওয়াজিব বা ফরজ। বরং এতে অনেক সুন্নাহ ও মুস্তাহাব্ব কাজ রয়েছে।

- # আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় হল সে কাজ যা নিয়মিত করা হয় – তা অল্প হলেও। রমজান মাসের শুরুতে মানুষ আনুগত্য ও ইবাদতের খুব যোশ নিয়ে সক্রিয় থাকে। কিছুদিন পর নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে। তাই এ ব্যাপারে সাবধান থাকুন এবং এই মহান মাসে পালনকৃত সমস্ত কাজ নিয়মিতভাবে ধরে রাখতে সচেষ্ট হউন।
- # একজন মুসলিমের উচিত এই মুবারক মাসে তার সময়ের সঠিক ব্যবস্থাপনায় সচেষ্ট হওয়া। যাতে করে কল্যাণ ও ভাল কাজে এগিয়ে যাওয়ার বড় বড় সুযোগ তার হাতছাড়া হয়ে না যায়। যেমন– রমজান মাস শুরু হওয়ার আগেই পরিবারের সদস্যদের প্রয়োজনীয় দ্রব্যসামগ্রী কিনে দিতে সচেষ্ট হওয়া। একইভাবে দৈনিক প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি এমন সময়ে কিনতে সচেষ্ট হওয়া যখন বাজারে ভিড় থাকে না। আরেকটি উদাহরণ হল: ব্যক্তিগত ও পারিবারিক দেখা সাক্ষাতের জন্য এমন রুটিন করে নেয়া যাতে ইবাদতে বিঘ্ন না ঘটে।
- # এই মুবারক মাসে বেশি বেশি ইবাদত করা ও আল্লাহর নৈকট্য লাভকে আপনার প্রথম ও প্রধান লক্ষ্য হিসেবে নির্ধারণ করুন।
- # সালাতের নির্ধারিত সময়ের পূর্বেই মসজিদে হাযির হওয়ার ব্যাপারে মাসের শুরুতেই সিদ্ধান্ত গ্রহণ করুন। আল্লাহ তাআলার কিতাব তিলাওয়াত খতম (সমাপ্ত) করার সিদ্ধান্ত নিন। এই মহান মাসে নিয়মিত ক্বিয়ামুল লাইল পালন করার সংকল্প করুন। স্বীয় সম্পদ থেকে সাধ্যানুপাতে দান করার ব্যাপারে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হউন।

লক্ষণীয় কিছু বিষয় :

এই রমজান মাসে আল্লাহ তাআলার কিতাবের সাথে সম্পর্ক মজবুত করার সুযোগ গ্রহণ করুন। নিম্নোক্ত পদ্ধতিগুলোর মাধ্যমে হতে পারে:

- সঠিক উচ্চারণে কুরআন তিলাওয়াত করা। ভাল একজন কুরআনের শিক্ষকের (ক্বারীর) নিকট কুরআন পড়া সংশোধন করে নেয়া। আর তা সম্ভব না হলে দক্ষ ক্বারীগণের তিলাওয়াতের ক্যাসেট অনুসরণ করা।

- আল্লাহ আপনাকে যতটুকু কুরআন হিফ্জ করার তাওফিক দিয়েছেন তা রিভিশন দেওয়া এবং হিফ্জ করার পরিমাণ বাড়িয়ে দেওয়া।

- কুরআনের আয়াতের তাফসীর পাঠ করা। এটা হতে পারে যে আয়াত বুঝতে আপনার সমস্যা হয় সে আয়াতের তাফসীর নির্ভরযোগ্য তাফসীর গ্রন্থগুলো (যেমন– তাফসীরে বাগাবী, তাফসীরে ইবনে কাছীর ও তাফসীরে সা'দী) থেকে সেটা জেনে নেওয়া। অথবা নির্দিষ্ট কোন তাফসীর গ্রন্থ থেকে নিয়মিত পড়ার জন্য রুটিন তৈরি করে নেয়া। প্রথমে আমপারা (পারা-৩০), তারপর তাবারাকা পারা (পারা-২৯) এভাবে পড়তে থাকবেন।

- আল্লাহ তাআলার কিতাবে যে আদেশাবলী পাওয়া যায় তা বাস্তবায়নে যত্নশীল হওয়া।

আমরা দু'আ' করছি যাতে আল্লাহ তাআলা সিয়াম, ক্বিয়াম সম্পন্ন করার তাওফিক দানের মাধ্যমে আমাদের উপর রমজান মাস পাওয়ার নেয়ামত পূর্ণ করে দেন। আমাদের পক্ষ থেকে তা কবুল করে নেন এবং আমাদের ত্রুটি-বিচ্যুতিগুলো মাফ করে দেন।

দিনঃ ১ যাত্রা শুরু এখানে - বিসমিল্লাহ

আজ রমাদানের প্রথম দিন ... আলহামদুলিল্লাহ

আজকের টিপসঃ

- ✓ সিয়ামের জন্য নির্ভেজাল নিয়াত করুন। মনে রাখবেন এখলাছের সাথে নিয়াত করবেন।
- ✓ একাধিক এলার্ম দিয়ে রাখুন যেন সাহরী ফসকে না হয়ে যায়।
- ✓ ৩০ মিনিটের একটি বা দুটি সময় রাখুন কুর'আন তিলাওয়াত এর জন্য আপনি পারলে আরো বেশি করুন কিন্তু অল্প দিয়ে শুরু করুন।

রমাদানের একটি প্রজেক্ট এর জন্য পরের চিত্রটি খেয়াল করুনঃ

দিনঃ ২ গত রমাদানের কথা মনে পড়ছে কি?

কি রকম ছিল গত রমাদান? আসলেই কি বারকাতপুর্ন !! নাকি কোনভাবে পার করে দিয়েছেন ?

যদি আপনার গত রমাদানটি উন্নত না হয়ে থাকে তাহলে, এই রমাদানটি আগের মত পালন করবেন না। শুধুমাত্র আগের রমাদানের ব্যাপারে আফসোস করে কোন লাভ হবে না। বরং আগের দুঃখের আগুনকে মনে জ্বালিয়ে আজকেই নতুন আলোর মুখ দেখতে হবে। এই বছরের রমাদান অবশ্যই (ইন শা আল্লাহ) ভাল করতেই হবে ! আর আগের ফাঁদে পা দেয়া যাবে না।

কিন্তু আপনার যদি আগের রমাদানটি SUPER হয়ে থাকে তাহলে আলহামদুলিল্লাহ ! মনে করার চেষ্টা করুন আগে কি কি করেছিলেন সেটাই আরো IMPROVE করুন

দিনঃ ৩ আপনি ব্যাস্ত অথচ উন্নতি হচ্ছে না?

আমরা রমাদানের UNPRODUCTIVE মানুষগুলোকে কিভাবে বুঝি? আমরা মনে করি যে, যারা রমাদানের সারা দিনব্যাপি ঘুমায় (আসর পর্যন্ত এমনকি মাগরিব পর্যন্ত !!) এবং সারারাত ব্যাপি টিভি দেখে তারাই কুড়ে।

কিন্তু আরেক ধরনের কুড়ে ও UNPRODUCTIVE মানুষেরা আছে রমাদানেঃ

এরা হল WORKAHOLICS বা কর্মব্যাস্ত- সারাদিন কাজে কাজে সময় পার করে দেয় এবং আল্লাহ সুবহানাহুয়া তা'আলার ইবাদাতে সময়ই পায় না। এধরনের মানুষের কাছে কাজ- জীবন- পরিবার এভাবেই দিন কেটে যায়। এরা কুর'আন পড়া, সাদাকাহ করার কোন চিন্তাই রাখে না। আর কিয়ামুল লাইল (তারাবীহ!) সেটা তো প্রশ্নের বাইরে !!

আপনার কাছে মনে হতে পারে, সমস্যা কি তারা তো ভালো কাজেই ব্যাস্ত আছে (শুধু নফলই না পালন করতে পারছে না)! কিন্তু প্রশ্ন হল,

আসলেই কি তারা রমাদানের পুর্ন হক আদায় করে নিতে পারছে?

তারা যদি আজ মারা যায় তাহলে তাদের এই দুনিয়াবি BUSY-NESS কি তাদের কোন সুফল দিবে? আমাদের ঐ দ্বিতীয় প্রকার PRODUCTIVE আচরন থেকে বেচে থাকা দরকার। আবারো যেন রমাদান আমাদের হাত থেকে ফসকে না যায়।

দিনঃ ৪ সারাদিনের পর্যালোচনা করা যাক!

রমাদানের প্রতিটি দিনের শেষে ১০-১৫ মিনিট মানসিকভাবে সমালোচনা করুন নিজের উপর।
সারাদিন কি হল সেটার উপর একটা ছোটখাট নোটও করতে পারেন।

যদি আপনার দিনটি আমলের দিক দিয়ে ভালো হয় তাহলে প্রশ্ন করুন নিজেকে,

১. কোন জিনিষটা ভালো হল?
২. কি সেই বস্তু যার কারনে আমার ভালো হয়েছে?
৩. কিভাবে প্রতিদিন আমি এই ভালোটা ধরে রাখতে পারি?

এবং আল্লাহ সুবহানা হুয়া তা'আলাকে প্রশংসা করুন কেননা তিনি আপনাকে তাওফীক দিয়েছেন ভালোভাবে দিনটি কাটানোর জন্য।

যদি আপনার দিনটি আমলের দিক দিয়ে খারাপ হয় তাহলে প্রশ্ন করুন নিজেকে,

১. কোন জিনিষটা ভুল হল?
২. কি সেই বস্তু যার কারনে আমার ভুল হয়েছে?
৩. কিভাবে আমি এই ভুলটা ত্যাগ করতে পারি?

এবং আল্লাহ সুবহানা হুয়া তা'আলার নিকট সাহায্য কামনা করুন তিনি যেন পরবর্তী দিনগুলো উত্তম কাটানোর তাওফীক দিন

দিনঃ ৫ কার জন্য এই রমাদান ... ?

আপনি বলুনঃ আমার নামায, আমার কুরবাণী এবং আমার জীবন ও মরন রব্বুল আ'লামীনের জন্যে (সুরা আন'আমঃ ১৬২)

তার মানে, আমাদের সমস্ত আমাল, প্রচেষ্টা ও রমাদানের প্রক্রিয়া সবই একমাত্র শুধুমাত্র মহান রবের জন্যই। ভালো করে খেয়াল করবেন,

অনেক সময় আমরা আমাল করি শুধুমাত্র করার জন্য বা বাধাধরা নিয়ম অনুযায়ী অনেকটা রোবটের মত। অথচ অধিকাংশের মাথায় এই ইবাদাত, আমাল ও প্রচেষ্টার পিছনে যে আন্তরিকতার অনুভুতি ও উপলব্ধি খুব কম থাকে।

অথচ আমরা জানি, "প্রত্যেক কর্ম তার নিয়াতের উপর নির্ভরশীল"।

তাই যখনই কোন প্রচেষ্টা চালানোর উদ্যোগ নিবেন তখনই নিজের মনকে প্রশ্ন করুন,

এটা কি সত্যিই আল্লাহর জন্য করছি ...?

দিনঃ ৬ আপনার মনের মধ্যে কি আছে?

আমাদের প্রতিদিনকার রমাদানের প্রচেষ্টার এই জিহাদ করতে করতে একসময় কিছুটা শারিরীক অবসন্নতা বা ক্লান্তি এসে পড়তে পারে। কত ঘন্টা আমরা ঘুমিয়েছি? বা কতটুকু ক্যালরি খাদ্য শরীরে ঠিকমত দেয়া হয়েছে? অথবা নিয়মিত ব্যায়াম হয়েছে কি না? ইত্যাদি ...

যদিও শারিরীক উন্নয়ন গুরুত্বপুর্ন, কিন্তু তারমানে এই নয় যে, আপনার চুড়ান্ত লক্ষ্য শুধু শারীরিক উন্নয়ন নয়। বরং আমাদের সংজ্ঞা অনুযায়ী, PRODUCTIVE MUSLIM হল এমন শারীরিক সুস্থতা অর্জন করা যার মাধ্যমে আল্লাহকে সাধ্যমত সর্বোচ্চ সুন্দরভাবে ইবাদাত করা যায়।

যে বিষয়গুলো আপনাকে মনে রাখতে হবে তা হলঃ

আল্লাহ কি আমার সিয়াম কবুল করবেন?

আমি কি কুর'আন প্রতিদিন ঠিকমত পড়েছি?

রমাদান শুধু সারাদিন না খেয়ে আর দিনের শেষে ইফতার বানিয়ে খাওয়া নয়। বরং, আমলের মাধ্যমে প্রতিদিন ধাপে ধাপে আল্লাহর নৈকট্যে অর্জন করা।

দিনঃ ৭ কখন আপনি ফলপ্রসূ হবেন?

আজ আমরা তাদের ডাকবো যারা এখনো আল্লাহর জন্য রমাদানে নিজেকে প্রচেষ্টার কাতারে আনতে পারে নি?

আপনি যদি এখনো নিজেকে রমাদানের জন্য তৈরি না করেন তাহলে কবে আপনি নিজেকে সচেতন করবেন? আর আপনি যদি ইতিমধ্যেই প্রচেষ্টা করে অনেকটা উন্নতি করেছেন তাহলে প্রশ্ন করুন আসলেই কি এই প্রচেষ্টা আল্লাহর জন্য?

আমরা চাচ্ছি এই রমাদানকে আপনার জন্য আফসোসের কারন না হয় সেরকম বানাতে। তাই এখনই সুযোগ কাজে লাগান।

দিনঃ ৮ সাহরী দিয়ে শুরু করুন?

রমাদান আপনি কিভাবে শুরু করবেন? আপনি কি দিনটা খুব তাড়াতাড়ি শুরু করবেন যেখানে বড় একটা সিয়ামের দিন পাওয়া যাবে? নাকি, অনেক বেশি ঘুমাবেন যতক্ষন না পর্যন্ত ওঠা প্রয়োজন?

আমার নাসীহাতঃ আপনার রমাদানের দিনগুলো শুরু করা উচিত সাহারীর পরই (আমি মজা করছি না!) বরং **আপনি নিজেই পরীক্ষা করে দেখুনঃ**
ঘুমিয়ে পড়ুন তারাবীর পরপরই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব।
এবার ফজরের ১ ঘন্টা পুর্বে জেগে উঠুন খুব সুন্দর একটা সাহারীর জন্য।
সাহারীর পরে কিছুটা বিশ্রাম নিয়ে ফজর সলাত পড়ে একটু কুর'আন পড়ুন এবং দিনের কাজগুলো শুরু করুন। সারাদিনে ১ থেকে ৩ টা সবচেয়ে গুরুত্বপুর্ন কাজ করুন হতে পারে সেটা পরিবারে জন্য বা রিজিকের জন্য বা অন্যকিছু। কিন্তু মাথায় রাখবেনঃ

১. এই দুই-তিনটি কাজ আপনার সবচেয়ে গুরুত্বপুর্ন কাজ
২. সেগুলো এমনভাবে করুন যেন আপনাকে সেটা নিয়ে বারবার চিন্তায় পরতে না হয়।

সাহারী মিস্ করবেন না – কেননা হাদিসে আছে সাহারী বারকাতময়

দিনঃ ৯ সাহরী থেকে শুরু করুন CONT. ::: :::

এই দুটি প্রশ্ন এর উত্তর আপনার জন্যই,

১. সাহরীর পরে ঘুমালে অসুবিধা কোথায়?

উঃ আপনার কি এটা মনে হয় না যে কেন রমাদানের পুরো দিনটায় আপনি কেমন যেন অলসতা, ক্লান্তিবোধ করেন! তাহলে এর জন্য আপনাকে যা করতে হবে তা হল, সাহারীর পরে না ঘুমিয়ে কাজে লেগে যান, আর কিছুদিন পরে দেখুন এর সুবিধা কি!

২. তার মানে কি সাহরীর পরে রাত পর্যন্ত আর কোন ঘুম দেয়া যাবে না?

উঃ সেটা অবশ্যই না! বরং সাহারীর পরে যতক্ষন সম্ভব গুরুত্বপুর্ন কাজগুলো সেরে এর পরে হয়ত আপনি আপনার অবসর সময়ে (সাধারনত দুপুরে বা আছরের একটু পরে) কাজের শেষে বা শুরুতে একটা ছোট ঘুম দিয়ে নিতে পারেন।

দিনঃ ১০ ওহ না! আমি সাহরী মিস্ করেছি!

আপনি যদি সাহরী খেতে কোন কারনে অসমর্থ হন তাহলে এই ৬ টি দ্রুত টিপসঃ

১. আতংক হবার কিছুই নেই, ফজর পড়ুন, কুর'আন তিলাওয়াত করুন সব ঠিক হয়ে যাবে

২. বারবার একথা মনে করে বিষন্ন হবার দরকার নেয় যে আপনি সাহরী খেতে পারেননি। বরং এটা ভুলে কাজে মনোনিবেশ করুন।

৩. দিনকে সাজিয়ে নিন অগোছালো মনকে গুছিয়ে নিন।

৪. যদি বেশি ক্ষুধা বা ক্লান্তি লাগে তাহলে হালকা একটা ঘুম দিন

৫. নিজেকে ভালো রকমের ব্যস্ত রাখুন, আপনার কি মনে হয় না রমাদানের দিন গুলো কেমন যেন তাড়াতাড়ি চলে যায়? সাহরীর ব্যাপারে প্রত্যয়ি হন কিন্তু বিষন্ন না

৬. মনে রাখবেন, আপনি আল্লাহর ইবাদাত করছেন এবং তারই নিকট সাহায্য চাচ্ছেন তাই দিনে-রাতে আল্লাহর নিকট সাহায্য চান সিয়ামের পুর্ন সফলতার জন্য।

দিনঃ ১১ একটা কুইজ হয়ে যাক!

প্রায় ১০টি দিন চলে গেল, দেখা যাক আপনার উন্নতি কতদূর হলঃ

১. নিজেকে প্রশ্ন করুন তো, কয়দিন ফজর এর পুর্বে সাহরী খেতে উঠতে পেরেছেন?
২. কয়দিন আপনি সাহরীর পরে জেগে দিনের গুরুত্বপুর্ন কাজগুলো শেষ করতে পেরেছেন?

যতবেশি দিন আপনি পেরেছেন তত বেশী পয়েন্ট নিজেকে দিন। আপনি রমাদানকে ফলপ্রসূ করতে যাচ্ছেন ইন শা আল্লাহ

এই দুইটি বিষয় হল আপনার রমাদানের পাথেয় স্বরূপঃ

১. সাহরী খাওয়া ফজরের পুর্বে যেটা আপনার জন্য বারকাতময়
২. ফজরের পরে কাজে লেগে যাওয়া কেননা রসুল (সঃ) বলেছেন, "হে আল্লাহ, আমার উম্মাতকে খুব ভোরে বারকাত দিন" (সুনানে ইবনে মাজাহঃ ব্যাবসায়িক অধ্যায়ঃ বই-১২ হাদিস- ২৩২১)
কেননা আপনি খুব ভোরে কাজ শুরু করলে লম্বা একটা সময় পেয়ে যাবেন অনেক কাজের জন্য !

দিনঃ ১২ আপনি কোন মাত্রায় আছেন?

আমরা প্রায় রমাদানের মাঝে এসে পড়েছি। আমাদের খতিয়ে দেখা উচিত আমরা নিজের আত্মিক, শারীরিক ও সামাজিক কি উন্নতি করেছি। আমরা মুসলিমদের ব্যাপারে ৩ ভাগ করবঃ

১. যারা রমাদান শুরু করেছে সুন্দরভাবে এবং নিজেকে রমাদানের শেষ পর্যন্ত শক্তিসহ ধরে রেখেছেন। প্রায় প্রতিদিনই তাদের কাজের গতি স্থির ও উন্নত ছিল

মা শা আল্লাহ! যথেষ্ট ভালো। আল্লাহ আপনাকে বারকাত দিন আরো ভালো করার তাওফীক দিন । *কেননা আল্লাহ সেই আমাল পছন্দ করেন যা অল্প হলেও নিয়মিত*

২. যারা রমাদান শুরু করেছিল ভালোই কিন্তু কালের ক্রমে তাদের গতি হারিয়ে ফেলেছে। যদিও তারা শক্তিশালী কিন্তু তাদের মধ্যে স্পৃহা ও উচ্ছাস কমে গেছে। তাদের রুটিন অগোছালো হয়ে গেছে।

ভয়ের কিছুই নেই। বাকি দিনগুলো সাজিয়ে নিন আবার উদ্দ্যোম ফিরিয়ে আনুন আল্লাহর কাছে সাহায্য চান। হাল ছাড়বেন না

৩. যারা রমাদান শুরুই করেছেন খারাপভাবে এবং জানেও না কিভাবে শেষ হবে।

আপনাকে এখনই পরিবর্তন হতে হবেই হবে। ওজু করুন, ২ রাক'আত সলাত পড়ে আল্লাহর কাছে কাকুতি মীনতি করে সাহায্য চান যেন তিনি আপনার এই অবস্থার পরিবর্তন ঘটান।

দিনঃ ১৩ আপনার কি মনে হচ্ছে না আপনার উন্নতি হয়েছে?

রমাদানে একজন ব্যাক্তির সবচেয়ে প্রচলিত সমস্যা হল, অসামাঞ্জস্যতা বা অস্থিরতা। শুরুটা ভালোই হয় কিন্তু আস্তে আস্তে আমালগুলোতে অলসতায় পেয়ে বসে। শুরুতে রাতে সাহরী, দিনে কুর'আন ১জুজ' পড়া আবার রাতে তারাবীহ (কিয়ামুল লাইল) ইত্যাদি চলতে থাকে কিন্তু আস্তে আস্তে কেমন যেন সব নিস্তেজ হয়ে আসে।। অথচ শায়তান সব বন্দী আপনাকে ওয়াস ওয়াসা দেয়ার মত কেউ নেই !!

একটাই উপদেশ, **উঠে পড়ুন এবং আমাল শুরু করে দিন**

একটু একটু করে হলেও আমালগুলো নিয়মিত চালিয়ে যান। থমবেন না! একটু মনে শক্তি নিয়ে ২ রাক'আত সলাত পড়ুন এরপর ভাবুন পরের ২ রাকাতে আল্লাহর কাছে আরো দু'আ করা যাবে আরো নৈকট্য অর্জন করা যাবে এরপরে আবারো দাঁড়িয়ে যান ২ রাক'আত সলাত পড়ুন, এভাবে পরের রাক'আতে ভাবুন কিভাবে কির'আত সুন্দর করে আরো খুশু-খুজুর সাথে এই সলাতটা আদায় করা যায়! একবার আপনি শুরু করে চালিয়ে গেলে ইন শা আল্লাহ বারকাত পাবেন

দিনঃ ১৪ একটি হারিয়ে যাওয়া অনুভূতি

আমাল এর মাধ্যমে আপনার শারীরিক বাধাগুলো দূর হয়ে গেলে এবার একটা মানসিক বাধার দিকে নজর দেয়া যাক

নিজেকে প্রশ্ন করুন তো,

- আচ্ছা! এটা কি খারাপ কিছু ছিল যখন থেকে আমি ভালো আমালগুলো করা শুরু করলাম?
- আগে আমাকে কিসে এসব ভালো কাজে বাধা দিত?
- এত সুন্দর একটা অনুভূতি আগে আমি কেন নিজের ভিতরে আনি নাই?

প্রশ্নের উত্তর গুলো আমরা আপনাকে দিব না বরং আপনি নিজেকে প্রশ্ন করে উত্তর বের করুন নিজেরক নাসীহাত নিজে করুন।

দিনঃ ১৫ আপনি কি অর্ধেকটাও উন্নতি করেছেন?

আপনাকে কিছু প্রশ্নের উত্তর দেয়া যাকঃ

১. কিভাবে আপনি বুঝেন আপনি শারীরিকভাবে দুর্বল নাকি আসলে আপনি অলস?

উঃ এটা সবচেয়ে অবাক ব্যাপার হল আমাদের অলসতা আমাদের শারীরিক দুর্বলতার আড়ালে গোপন হয়ে থাকে। আমরা যখন তারাবীহ সলাতে দাড়াই তখন আমাদের পা কাপেঁ, যখন কুর'আন পড়ি তখন ঘুম আসে, অথচ যখন সলাত শেষে বাসায় আসি তখন নিজেকে চাঙ্গা লাগে!! একটু ভেবে দেখা উচিত আসলেই কি আমরা দুর্বল নাকি অলসতা আমাদের গ্রাস করেছে দ্বীনের ক্ষেত্রে।

খুজে বের করুন, কেন এই অলসতা? এটা কি দুর্বল ঈমান? এটা কি সচেতনতার অভাব? এমন কোন পাপ কি করেছেন যেটা আপনাকে ভালো আমাল করতে বাধা দিচ্ছে? আল্লাহর কাছে দু'আ করুন তিনি যেন আপনাকে শক্তি দান করেন। রমাদানটা এভাবে হেলায় ফেলায় নষ্ট করবেন না। যদি শারীরিকভাবে সত্যিই সমস্যা থাকে তাহলে একটু বিশ্রাম নিয়ে কাজ করুন।

২. কিভাবে একজনের মাথায় এ চিন্তা আসে, "এখন আপাততঃ ভালো কাজটা করব না পরে করব"?

উঃ "তাসউইফ" আরাবী শব্দ এর অর্থঃ কোন কাজ দেরী করে করা যেটা মুলতঃ শায়তানের একটা জঘন্য কৌশল। এবং এটা হল মুসলিমদের জন্য শায়তানের সবচেয়ে উত্তম বিভ্রান্তি মুলক চক্রান্ত। অনেক সময় মনে হয় ভালো কাজটা পরে করব যখন সময় হবে ... আফসোস সেই সময় আর আসেই না। আজকের কাজ কালকের জন্য ফেলে রাখলে কখন মৃত্যু এসে পরে বলা যায় না। তখন বিচারের ময়দানে কি জবাব দিব?

দিনঃ ১৬ সাফল্য একমাত্র আল্লাহর পক্ষ থেকেই আসে

এই দিনে ১৪০০ বছর আগে বদর যুদ্ধ সংঘটিত হয়েছিল। আমরা প্রায় সবাই জানি কিভাবে আল্লাহ তাঁর নাবী (সঃ) ও সাহাবী (রঃ) দের বিজয় দান করেছিলেন। কিন্তু কথা হল, আমরা কি বদর যুদ্ধ থেকে কিছু শিখতে পারিঃ

একটা সুন্দর শিক্ষা পেতে পারি,

যুদ্ধে জেতার পরে আল্লাহ্ একটা আয়াত নাজিল করলেন, "আল্লাহ্ বদরের যুদ্ধে তোমাদের সাহায্য করেছেন, অথচ তোমরা ছিলে দুর্বল। কাজেই আল্লাহকে ভয় করতে থাক, যাতে তোমরা কৃতজ্ঞ হতে পারো।" (সুরা আল ইমরানঃ ১২৩) এটা একটা স্মরণ করিয়ে দেয়া যে, সাফল্য একমাত্র আল্লাহর পক্ষ থেকে আসে। জয়ী হবার পরে যেন কেউ অহংকার বা আত্ম অহমিকা না দেখায়। অনেক সময় রমাদানের দিনগুলো অনেক ভালো আমালে কেটে যায় আর তাই বলে এটা মনে করা কোন মুসলিমের জন্য উচিত নয় যে এটা তার নিজে গুনে ও জ্ঞানে হয়েছে। বরং সবই আল্লাহর তাওফীকে হয়েছে। মুলতঃ

"আল্লাহর সাহায্য দ্বারাই কিন্তু কাজ হয়ে থাকে, আমি তাঁর উপরই নির্ভর করি এবং তাঁরই প্রতি ফিরে যাই।"

(সুরা হুদঃ ৮৮)

সবশেষে দু'আ করুন, ঐ সকল মুসলিম ভাই বোনদের জন্য যারা এখন সারা পৃথিবীর আনাচে কানাচে অসহায়- অত্যাচারিত অবস্থায় আছে। তারা অনেক কষ্টের মাধ্যমে রমাদান পালন করছে। আল্লাহ্ যেমন তাঁর রসুল (সঃ) কে সাহায্য করেছিলেন গায়েবি মদদ দ্বারা তেমনি যেন এখন তাদেরও সাহায্য করেন।

দিনঃ ১৭ রমাদানের কোন দিনটা আপনার আদর্শ?

রমাদানের শেষ ১০ রাত সামনে আসছে। এই সময়ে আমাদের চূড়ান্ত শক্তি ও মানুসিক পরিপুর্নতা দরকার ঐ রাতগুলোকে কাজে লাগিয়ে প্রতিমুহুর্তের সুযোগটা কাজে লাগানোর।

আপনি ইচ্ছা করলেই রমাদানের একটা কর্মসূচী বানিয়ে নিতে পারেন কেননা দুনিয়াবী ব্যস্ততা আমাদের অনেক কিছু থেকে ভুলিয়ে রাখে। তাই সহজ একটা রুটিন বা REMINDER বানিয়ে রাখুন দৈনিক কাজের জন্য। এবার প্রশ্ন করুন, "যেহেতু আমি জানি যে রমাদানের শেষ ১০ রাতই সবচেয়ে মহত্ব পুর্ন ও লাইলাতুল ক্বদর এর রাত সুতরাং কিভাবে আমি এই রাত গুলো পার করব?"

এই ১০ রাত অথবা ১০ রাতের মাঝে কমপক্ষে বেজোড় রাতগুলো কিছু আলাদা হওয়া উচিত নয় কি?

আল্লাহ আমাদের এই সারা রমাদানের প্রচেষ্টা সেই ১০ রাতে পরিপুর্নতা দান করুন এবং ঐ রাতের সওয়াব ও ক্ষমা পাওয়ার তাওফীক দান করুন আমীন

দিনঃ ১৮ আপনার সলাতের অবস্থা কি বৃদ্ধদের মত নাকি!

প্রায়ই মাসজিদে সলাতে গেলে আশে পাশে কোন বৃদ্ধ সলাত পড়তে থাকে (সাধারনত অভিজ্ঞতা থেকে দেখা যায় এদের অধিকাংশরাই যৌবন বয়সে সলাত এর ধারে কাছেই ছিল না শুধু বুড়ো বয়সে মৃত্যুর দ্বার প্রান্তে এসে কপালে টিপ দেয়ার চেষ্টা করে তবে এর মাঝে অবশ্যই খালেছ বান্দাও আছেন)

আমি দেখতে পেলাম যে, তারা সলাতে রুকু ও সিজদায় বড়ই কষ্টের সাথে *(যেহেতু তারা অসুস্থ ও দুর্বল)* **উঠছে বসছে!! এদের অবস্থা বড়ই করুন যদিও তাদের জন্য বসে পড়া জায়েজ।**

কিন্তু,

কিছু কিছু বৃদ্ধ আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য কষ্ট করে হলেও দাঁড়িয়ে আস্তে আস্তে কিয়াম-রুকু-সাজদাহ করে। এটা তার এখলাছ ও অনুভূতি। তখন আমার মনে পড়ে যায়, কি পরিমান ভালোবাসা আমাদের উচিত আল্লাহকে। কতটুকু ভালবাসলে এভাবে কষ্ট স্বীকার করে কেউ আমাল করে। আমরা যদি মুখে বলি , "**আল্লাহকে খুব ভালোবাসি**" তাহলে আমাদের কি উচিত নয় সেটা বাস্তবে করে দেখিয়ে দেয়া?

চিন্তা করুন এমন একটা আমালের যেটাতে আপনি আল্লাহর জন্য সর্বোচ্চ ত্যাগ স্বীকার করেছেন বা কষ্ট করবেন সাধ্য অনুযায়ী।

দিনঃ ১৯ শেষ ১০ রাতেও কি ব্যস্ত?

আমরা যদি মনে করি ও বিশ্বাস করি যে আমাদের FINAL DESTINATION একমাত্র গন্তব্য হল জান্নাত। তাহলে একটা কথা সহজে বলা যায়ঃ

১০ টা দিনের জন্য আপনার দুনিয়াবী কাজে বিরতি দিয়ে ১০ রাতের জন্য বিশেষ প্রস্তুতি নিন। কিন্তু আফসোস অনেকেই সেটা পারেন না ! তাই আপনার জন্য কিছু পরামর্শঃ

১. ভাল কাজ করুন এমনভাবে যেন আপনার সময় এর ম্যানেজমেন্টটা ভালো হয়। আগেই বলেছি একটা রুটিন করে নিন। এবার সে অনুযায়ী আগান।

২. আপনার দৈনিক অফিসিয়াল বা দুনিয়াবী কাজের রুটিনটা দেখুন এবং এর সাথে সাথে দ্বীনের আমাল গুলো দেখুন। কখন কখন কিছুটা অবসর পান সেটা খেয়াল করে ঐ সময় গুলোতে কিছুটা শক্তি সঞ্চয় করে নিন।

৩. আপনার সময় এর ক্ষেত্রে চরম শক্ত হউন। কোন প্রকার ছাড় নেই। সময় নষ্ট করা যাবে না। কে কি করল, সেটা দেখার দরকার নাই আপনার আমাল আপনার নাজাত আপনার সময় আপনি হিসেব করে চলবেন।

দিনঃ ২০ প্রাকৃতিক নিয়মে জেগে থাকা

যারা সারাদিন কাজে ব্যস্ত থাকেন *(অফিসে বা স্কুল কলেজে)* তাদের জন্য জেগে থাকা অনেক কষ্টের। বিশেষ করে রমাদানের শেষ ১০ রাতে। অনেকে চেষ্টা করেন কফি বা কিছু ওষুধের মাধ্যমে জেগে থাকতে, কিন্তু সেটা ক্ষতিকর।

স্বাভাবিক ও প্রাকৃতিক নিয়মে জেগে থাকার কিছু উপায় আছে সেগুলো হলঃ

১. NAP: হালকা পাতলা ঘুম – দুপুরের দিকে বা বিকেলের দিকে। ২০-৪০ মিনিটের বেশি হলে ৯০ মিনিটের একটা POWER UP করা ঘুম আপনাকে পরবর্তী ৩-৪ ঘুমটা জেগে থাকতে সাহায্য করবে। যখনই সুযোগ পাবেন একটু হালকা ঘুম দিয়ে নিন।

২. খাবারঃ আপনার যত বেশি খাই তত ঘুমের উপর প্রভাব পরে। বেশি সাহরী খেলে ঘুম আসে আবার বেশি ইফতারী খেলেও ঘুম আসে। কমপক্ষে শেষ ১০ দিন রাতে অল্প খাওয়ার চেষ্টা করুন। দেখবেন শরীরে বারকাত আসবে ইন শা আল্লাহ

৩. দু’আঃ আল্লাহর কাছে দু’আ করুন তিনি যেন আপনাকে শক্তি দান করেন ইবাদাতের জন্য।

দিনঃ ২১ পর্বঃ (১)

আপনার একটা স্পেশাল ভালো আমাল কি হতে পারে?

এমন একটা ভালো আমাল *(নিয়মিত করা আমাল)* এর কথা স্মরণ করুন যেটা এবারের রমাদান এর জন্য, যেন রমাদানের শেষ আপনাকে আফসোস করতে না হয় যে হায় হায়! কেন যে করলাম না?

কিছু আইডিয়া দেয়া যাক

১. ১০ দিনের অথবা এর কম সময়ের জন্য ইতিকাফে বসে যান। *যদি কোন বিশেষ ওজর না থাকে।*
২. আপনার উপার্জিত হালাল টাকা থেকে একটা বড় অংশ আল্লাহর পথে ব্যয় করুন।
৩. এমন একজনকে ক্ষমা করে দিন যাকে আপনি অভিশাপ দিয়েছিলেন বা কোনদিন ক্ষমা করতেন না।
৪. এমন একটা গরীব পরিবার বা এতিমের খোজ করুন যেখানে আপনি প্রতিমাসে কিছু না কিছু ভরণ-পোষন এর দ্বায়িত্ব নেবেন।
৫. এতিমদের জন্য ইফতারের আয়োজন করুন।
৬. আপনার এমন পছন্দের কোন বস্তু আল্লাহর জন্য ওয়াকফ করে দিন বা কোন খারাপ অভ্যাস আল্লাহর জন্য ত্যাগ করে দিন।

একটা কিছু করুন যেটা আপনার রমাদানকে স্মরনীয় করে দেবে

দিনঃ ২২ পর্বঃ (২)

আপনার একটা স্পেশাল ভালো আমাল কি হতে পারে?

আজকে ভাবুন, এমন একটা ভালো কাজ যেটা আপনি ওয়াদা করবেন যেন সেটা রমাদান এর পরেও চালিয়ে যাবেন। কি হতে পারে সেটা?

আপনি কি প্রতি রাতে তাহাজ্জুদ পড়বেন ?
প্রতি সোম ও বৃহস্পতিবার কি সিয়াম রাখবেন?
প্রতিদিন মাসজিদে সলাত পড়বেন?
প্রতিদিন কুর'আন তিলাওয়াত অর্থ সহ পড়বেন?
প্রতিদিন কিছু না কিছু আল্লাহর পথে ব্যয় করবেন?

কি হতে পারে আপনার আমাল?

মনে রাখবেন আল্লাহর কাছে সেই আমাল সবচেয়ে প্রিয় যেটা নিয়মিত করা হয় যদিও সেটা পরিমানে অল্প হতে পারে। এই ভাল আমাল চালিয়ে যাওয়ার অর্থ আপনার রমাদান সার্থক হবার আশা। ইন শা আল্লাহ এতে ভালো কিছু অভ্যাস গড়ে উঠবে।

দিনঃ ২৩ আপনি ক্লান্ত কিন্তু খুশী? ☺

আপনি চেষ্ট করেছেন রমাদানের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত সমান্তরালভাবে সুন্দর উপায়ে যথাসাধ্য আমাল করে আল্লাহর জন্য নিজেকে নিবেদিত করার। এখন প্রায় শেষ সময়ে আপনি অবশ্যই ক্লান্ত।
কিন্তু মনকে প্রশ্ন করে দেখুন,
ক্লান্ত হলেও কি আপনি কি খুশি নন? আপনি কি এমন আশা করছেন না অন্তরে যে আপনার এই রমাদানটা হয়ত আল্লাহ কবুল করে নেবেন? ভাবুনতো, আপনার রমাদান যদি খেলায়, হাশি-তামাশায় আর টিভি দেখে কেটে যেত তাহলে মনের এক কোনায় শুন্যতা অনুভব করতেন না? অব্যশই করতেন

(আর যদি না করতেন তাহলে আপনার ঈমান এর ব্যাপারে সংশয় রয়েছে নিজের ঈমান নবায়ন করা জরুরি)

মুলত, আমাদের সুখ এবং দুঃখ দুটাই আল্লাহর সাথে সম্পর্কিত। মানুষ হিসেবে আমরা যখন আল্লাহর ইবাদাত করি তখন আমাদের মানসিকভাবে শান্তি অনুভব করি যতই ক্লান্ত হই না কেন। তেমনিভাবে আমাদের এমনভাবে সৃষ্টি করা হয়েছে, আমরা যতই আল্লাহ থেকে দূরে সরে যাব ততই আমাদের দুখঃ-কষ্ট বেড়ে যাবে।

তাই, যদিও আপনি ক্লান্ত তবুও আপনি আল্লাহর সন্তুষ্টির আশায় খুশী। এবং দু'আ করুন এভাবে যেন আল্লাহ আপনাকে মৃত্যু পর্যন্ত অটল রাখেন।

দিনঃ ২৪ আপনার অন্তরের সাথে একটা বোঝাপড়া

আপনি শেষ ১০ রাতের ইবাদাতে আছেন। আপনার চারপাশে সবাই বাচ্চাদের মত কাদঁছে আল্লাহর ভয়ে-অনুভূতিতে-আবেগে অথচ আপনি কেমন যেন আবেগ-অনুভূতিহীন। কেন?

আপনার কেমন যেন লজ্জা লাগছে, আপনি চাচ্ছেন আপনিও তাদের মত আল্লাহর জন্য কাঁদবেন অথচ কিছুই হচ্ছে না! এত কষ্ট করে রমাদানের প্রতিটি দিন আশায় আশায় প্রচেষ্টা করে আমাল করে গেলেন অথচ এখনো অন্তরের মধ্যে আল্লাহর জন্য ভালোবাসা বা ভয় আনতে পারছেন না!!

এবার আপনার দরকার SERIOUS HEART THERAPY

অন্তরকে প্রশ্ন করুনঃ কেন অন্তর এত ঠান্ডা? কেন কুর'আনের আয়াতে আমার অন্তর ভয় পাচ্ছে না? কেন আমি আল্লাহর কথাগুলোতে কোন অনুভূতি পাচ্ছি না? কেন আমার অন্তরে কুর'আন এর আয়াতগুলো প্রভাব ফেলছে না? কেন কেন কেন?

কেন এত কঠিন লাগছে? কেন আমি কাঁদতে পারছি না? অথচ আমার রব এর পাকড়াও তার ক্ষমা তার সন্তুষ্টির জন্য আমাকে কাঁদতে হবে। একটা মুভি দেখলে চোখ দিয়ে আবেগে পানি ঝরে অথচ আমাদের আসল গন্তব্যে ফিরে যাবার জন্য একটুও কেন চোখে পানি নেই?

অন্তরের গভীরে গিয়ে প্রশ্ন করুন। এই উত্তর আপনাকে জানতেই হবে। আল্লাহর সামনে আপনাকে কাঁদতেই হবে। আপনার অন্তরকে আল্লাহর সামনে নরম করতেই হবে। এভাবে নিজেকে কাটখোট্টা ইবাদাতের মধ্য দিয়ে পার করে দিচ্ছেন অথচ এতে কোন অনুভুতি নেই কেন?

দিনঃ ২৫ অন্তরকে ঘষে-মেজে পরিষ্কার করুন

মহান আল্লাহ বলেন, “যারা ঈমান আনে এবং আল্লাহর স্মরণে যাদের চিত্ত প্রশান্ত হয় ; জেনে রাখ, আল্লাহর স্মরণেই চিত্ত প্রশান্ত হয়।” *(সূরা রাদ : ২৮)*

মহান আল্লাহ আরো বলেন, “নিশ্চই আল্লাহর স্মরণেই অন্তর প্রশান্ত হয়” *(সুরা র'দঃ ২৮)*

অন্তর এর রোগের প্রধান কারন হল, আপনি আল্লাহর বিভিন্ন জিকির-আজকার ও তার নিকট দু'আ করা থেকে শুরু করে তাঁর মহত্ব সম্পর্কে বেশী কিছুই জানেন না। আর সেটা আপনি শুধু মাত্র কুর'আন পড়া আর কিছু স্পেশাল দু'আর মাধ্যমে নিজেকে পরিশুদ্ধ করতে পারবেন। চেষ্টা করুন কোন না কোন একটি জিকির মুখে আস্তে আস্তে পড়তে, যেমনঃ

লা-ইলাহা-ইল্লাল্লাহ অথবা **লা-হাওলা ওয়ালা কুয়াতা ইল্লা বিল্লাহ** অথবা **সুবহানাল্লাহি ওয়া বিহামদিহি - সুবহানাল্লাহিল আ'জিম** অথবা **আস্তাগফিরুল্লাহি ওয়া আ'তুবু ইলাইক** অথবা **আল্লাহুম্মাগফিরলী**

দিনঃ ২৬ আপনি কি এই যাত্রা কি চালিয়ে যাবেন?

একটা দুখঃ মনের গভীরে প্রতিবছরই আসে "আমি কি রমাদানের মত এরকম তাকওয়া সারা বছর ধরে রাখতে পারব?" "এভাবে কি আল্লাহর নৈকট্য অর্জন প্রতি দিনই কি চালিয়ে যাওয়া আমার দ্বারা সম্ভব হবে?" আগের তিক্ত অভিজ্ঞতা থেকে দেখা যায় আমরা রমাদানের পরে এই ধারাবাহিকতা ধরে রাখতে পারি না। তাহলে কি আমার যাত্রা এখানেই শেষ?

রমাদানের পরে আমাদের হারিয়ে যাওয়ার প্রধান কারন হল আমাদের ভুল ধারনাঃ

"ঈদ! খুশির দিন যা ইচ্ছা তাই কর"

আসলেই কি ঈদে সব ভুলে যা ইচ্ছা তাই করার দিন? আমরা ঐ দিন থেকেই আমাদের নিয়মানুবর্তীতা ভুলে যাই। এছাড়া শায়তান তো ছাড়া পেয়ে গেছে!! তাই ওয়াস ওয়াসা আপনার সাথে লেগেই আছে।

তাই ঈদ এর দিন থেকেই আপনার নতুন করে প্রচেষ্টা করা দরকার। যেভাবে রমাদানে সুন্দর করে সময়গুলো সাজিয়ে ছিলেন আবার সেই রুটিনটা পুনরায় দেখুন। আনন্দ করবেন অবশ্যই কিন্তু মাথায় এটাও রাখতে হবে ইবাদাত এ যেন ঘাটতি না আসে।

রমাদানের ভালো বন্ধুদের খোজ নিন কার কি অবস্থা, সাদাকাহ করুন নিয়মিত। যেহেতু আমরা ইনছান তাই আমরা অনেক কিছু ভুলে যেতে পারি তাই মাঝে মাঝে এই বইটি একবার পড়ে নিন, নিজেকে আবার যাচাই করে নিন।

দিনঃ ২৭ আপনার শেষ কাজটি !!

রমাদানের শেষ প্রান্তে আপনি কিছুটা সন্তুষ্ট অনুভব করছেন, তাহলে সর্বশেষ কি কাজটা বাকি আছে? আপনার এ ব্যাপারে বেশি চিন্তা করা লাগবে না। কেননা রসুল (সঃ) বলেই গিয়েছেন, এটা হল

"যাকাত আল- ফিতর"

যদি আপনার সামর্থ্য থাকে তাহলে ফিতরাটা একজন গরীব অসহায় মানুষকে সরাসরি প্রদান করুন। খুব সহজ এই কাজটাঃ

প্রথমত, ফিতরার জন্য সাহীহ হাদিস মোতাবেক *(পরিবারের প্রতি সদস্যের জন্য আলাদা)* ১ সা' চাউল, গম বা খেজুর (আপনার দেশের প্রধান খাদ্যদ্রব্য) কিনুন।

দ্বীতিয়ত, আগে থেকেই খুজে রাখুন এমন একজন গরীবকে যে আপনার আশেপাশে থাকে।

তৃতীয়ত, অতি গোপনে ঈদ-উল-ফিতর এর ভোরে সলাতের আগে তাকে ফিতরা পৌছে দিন। যদিও কাজটি কিছুটা কষ্টের কিন্তু এতে আপনার এখলাছ অটুট থাকবে।

আল্লাহ আপনার এই কাজটিকে কবুল করে নিন আমীন

ফিতরাঃ

- ঈদের রাত ও ঈদের দিনে যার কাছে তার নিজের ও তার দায়িত্বে যাদের পোষণ অর্পিত তাদের খাদ্যের অতিরিক্ত এক সা’ বা তদুর্ধ পরিমাণ খাবার থাকে তার উপর সদাকাতুল ফিতর ফরয।

ইবনে উমর (রাঃ) থেকে সাব্যস্ত হাদিস তিনি বলেন: “রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম প্রত্যেক স্বাধীন-ক্রীতদাস, নারী-পুরুষ, ছোট-বড় মুসলমানের উপর যাকাতুল ফিতর বা ফিতরা ফরজ করেছেন: এক সা’ পরিমাণ খেজুর কিংবা যব। মানুষ ঈদের নামাযে বের হওয়ার পূর্বেই তিনি তা আদায় করার আদেশ দিয়েছেন।[সহিহ বুখারী ও সহিহ মুসলিম, ভাষ্যটি সহিহ বুখারীর]

আরেকটি দলিল হচ্ছে- আবু সা‘ঈদ আলখুদরী রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত হাদিস তিনি বলেন: “আমরা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সময়ে যাকাতুল ফিতর (ফিতরা) হিসেবে এক সা’ খাদ্যদ্রব্য অথবা এক সা’ খেজুর অথবা এক সা’ যব অথবা এক সা’ কিসমিস অথবা এক সা’ পনির প্রদান করতাম।”[সহিহ বুখারী ও সহিহ মুসলিম]

- দেশীয় খাদ্যদ্রব্য দিয়ে ফিতরা আদায় করলেও জায়েয হবে; যেমন- চাল
- এখানে সা’ বলতে উদ্দেশ্য হচ্ছে- নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সা’। উক্ত সা’ এর পরিমাণ ছিল- একজন সাধারণ গড়নের মানুষের দুই হাতভর্তি চার কোষ।
- কেউ যাকাতুল ফিতর আদায় না করে সে গুনাহগার হবে এবং কাযা আদায় করতে হবে।

ফিতরাঃ

- **ফিতরা কোথায় দিবেন?**
- আপনি যে স্থান অভিবাসী হিসেবে অবস্থান করছেন সেখানে অবস্থানরত গরীবদের মাঝে ফিতরাটা বিতরণ করা উত্তম। তবে আপনি যদি আপনার পরিবারকে অন্য স্থানে পাঠিয়ে থাকেন যাতে করে তারা গরীবদের মাঝে সেটা বিতরণ করতে পারে তাতেও কোন সমস্যা নেই।
- **ফিতরা কখন দিবেন?**
- ইবনে আব্বাস (রাঃ) বর্ণনা করেছেন যে, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন: "যে ব্যক্তি নামাযের আগে আদায় করেছে সেটা মকবুল (কবুলযোগ্য) ফিতরা। আর যে ব্যক্তি নামাযের পরে আদায় করেছে সেটা সাধারণ সদকার মত একটি সদকা।" [সুনানে আবু দাউদ (২/২৬২-২৬৩) নং ১৬০৯, সুনানে ইবনে মাজাহ (১/৫৮৫) নং ১৮২৭, সুনানে দারে কুতনি (২/১৩৮), মুসতাদরাকে 'হাকেম' (১/৪০৯)।
- একদিন বা দুইদিন আগে ফিতরা আদায় করা জায়েয আছে। যেহেতু ইবনে উমর (রাঃ) কর্তৃক বর্ণিত হাদিসে এসেছে, তিনি বলেন: "রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম সাদাকাতুল ফিতর (ফিতরা) ফরয করেছেন..."। সে হাদিসের শেষে বলেছেন: "সাহাবীরা উক্ত সময়ের একদিন বা দুইদিন আগে দিয়ে দিত।"
- সুতরাং যে ব্যক্তি নির্ধারিত সময়ের চেয়ে দেরী করেছে সে গুনাহগার করেছে। এ দেরীর কারণে তাকে তওবা করা উচিত এবং গরীবদেরকে দিয়ে দেয়া উচিত।

এক সা' = (৪) চার মুদ।

১ মুদ = একটি নির্দিষ্ট আকারের পাত্রের পরিমানকে মুদ বলা হয়। যার আনুমানিক পরিমান দুই হাত মুনাজাতের মত একত্রিত করে তাতে যতটুকু ফসল নেয়া যায় ।

স্বাভাবিকভাবে এভাবে একেক ফসলের ওজন ভিন্ন ভিন্ন হবে !



সা’ মানে কি ?

- সা’ হচ্ছে মূলত একটি পাত্রের পরিমাপ !!!

সা’ এর পরিমান নিয়ে বিভ্রান্তি তৈরী হচ্ছে! কেউ বলছে ২.৪০০ কেজি (২ কেজি ৪০০ গ্রাম), কেউ বলছে ২.০৪০ কেজি (২ কেজি ৪০ গ্রাম) , কেউ বলছে ৩ কেজি, আবার কেউ বলছে ৩.৩০০ কেজি (৩কেজি ৩০০ গ্রাম)!!!

- এত পার্থক্য কেন? কোনটা মানব?

মূলত রাসুল (সাঃ) সা’ হচ্ছে একটি পাত্র। তিনি যখন ফিতরা দিতেন ওই পাত্র ভরে পাকা পুষ্ট গম বা খেজুর দিতেন । বুখারী মুসলিম।

- এক সা’ = (৪) চার মুদ।

১ মুদ = একটি নির্দিষ্ট আকারের পাত্রের পরিমানকে মুদ বলা হয়, কাপ বা বল বা মগ জাতীয় । যার আনুমানিক পরিমান দুই হাত মুনাজাতের মত একত্রিত করে তাতে যতটুকু ফসল নেয়া যায় । ওজন আনুমানিক প্রায় ০.৭৫০ লিটার অর্থাত ১ সা’ = ৪ মুদ = ৪ x ০.৭৫০ মিলি লিটার = ৩ লিটার। এখন ১ সা’ ফসল = ৩ লিটার পাত্রে যেই পরিমান ফসল ধরে ।

- স্বাভাবিকভাবে এভাবে একেক ফসলের ওজন ভিন্ন ভিন্ন হবে !
- শায়খ সালেহ আল উসায়িমন ফতোয়া আরকানুল ইসলামে উল্লেখ করেছেন, রাসুল (সাঃ) এর এক সা’ ছিল আনুমানিক ২ কেজি ৪০ গ্রাম পাকাপুষ্ট গম। এখন ওই পাত্রের পরিমান অনুযায়ী পাকা পুষ্ট গমের কেজি করলে তা দাড়ায় ২ কেজি ৪০ গ্রাম !
- এখন ওই পাত্রে যদি খেজুর পূর্ণ করে ওজন দেয়া হয় তখন তো আর ২ কেজি ৪০ গ্রাম হবে না ! বেশি হতে পারে! কারণ খেজুরের আয়তন বড় এবং ওজন বেশি ! একইভাবে যদি ওই পত্র পূর্ণ চাল ওজন দেয়া হয় তাহলেও ওজনের তারতম্য ঘটবে !!
- স্কলারগণ মানুষের সুবিধার্থে এই কেজির সংখ্যা নিরুপন করেছেন । যে গম হিসেবে তা ২ কেজি ৪০ গ্রাম থেকে শুরু করে প্রায় ৩ কেজি পর্যন্ত। ফিতরা হচ্ছে একটা দান, সদকাহ। অতএব একটু বেশি দেয়ার সমর্থ থাকলে দিলে সমস্যা কি?
- না হয় সাড়ে ৩ কেজিই দিলেন !
- মহান আল্লাহ ভালো জানেন। আশা করি সা’ বিষয়ের বিভ্রান্তি দূর হয়েছে ইনশা আল্লাহ।

দিনঃ ২৮ রমাদানটা অনেক দ্রুত চলে গেল?

যদি আপনার মনে হয় এই রমাদানটা অনেক দ্রুত চলে চলে গেছে, তাহলে হয় আপনার খুব ভালো একটা রমাদান পালন হয়েছে **নয়ত** আপনি আসলে কিছুই টেরই পাননি রমাদানের মর্ম কি।

যদি আপনার একটা ফলপ্রসূ রমাদান পার হয় তাহলে আপনাকে স্বাগতম। আমাদের তরফ থেকে আপনার জন্য দু'আ রইলো, আল্লাহ যেন আপনার রমাদন কবুল করে নেন এবং সামনের রমাদানের জন্যও কবুল করেন *আমীন*

দুর্ভাগ্যবশত, আপনার যদি রমাদানটা তেমন ভালো না হয় এবং এতে আপনার আসলেই গাফেলতি থাকে তাহলে, হতাশ হবেন না।

আজ থেকেই আল্লাহর সামনে সচেতনভাবে ও অপরাধীর মত দাঁড়িয়ে যান। কেননা এখনো কিছুটা সময় রয়েছে রমাদানের জন্য (আল্লাহর ক্ষমা তাঁর রাগের উপর রাজত্ব করে)। তাই আল্লাহর নিকট এখনো সময় আছে "**ক্ষমা ভিক্ষা চান**" আশা আনুন, নিয়্যাত করুন পরের রমাদানের জন্য।

দিনঃ ২৯ রমাদানের পরে আপনি কিভাবে থাকবেন?

আপনি ভাবছেন কিভাবে রমাদানের এই প্রচেষ্টা ও আমালগুলো আমি করতে পারলাম অথচ অন্য মাসগুলতে আমি পারিই না!! অবাক?

এখন রমাদানের এই আমাল এর ধারাবাহিকতা রক্ষায় আপনি অনেক প্রচেষ্টা করেছেন। রমাদানের পরে সেগুলো কিভাবে ধরে রাখবেন এই ব্যাপারে আপনার মোটামুটি অনেক আলেমদের আলোচনা শোনা, বই পড়া, নাসীহাত অর্জন করা অনেক কিছুই হয়েছে।

তাই আমি বেশি কিছুই বলব না শুধু বলবঃ

যদি এই ২৯ দিনে এমন কিছু মুহুর্ত থাকে যেটা আপনাকে মুসলিম হিসেবে মানসিক প্রশান্তি ও অন্তরকে ঠান্ডা করে দিয়েছে তাহলে,

সেই প্রচেষ্টা ধরে রাখতে আজই নিয়্যাত করুন ও

ঐ কাজটা ধরে রাখুন ব্যাস !!

সিয়াম ভঙ্গের কারণঃ

রোযা ভঙ্গকারী বিষয়গুলো ৩টি শর্তের উপর নির্ভরশীলঃ

১। রোযা ভঙ্গকারী বিষয়টি ব্যক্তির জানা থাকা।

২। এতে লিপ্ত হওয়ার সময় ব্যক্তির স্মরণে থাকা।

৩। ইচ্ছাকৃতভাবে এতে লিপ্ত হওয়া।

রোযা-বিনষ্টকারী বিষয়গুলো দুইভাগে বিভক্ত:

১। শরীর থেকে কোন কিছু নির্গত হওয়ার সাথে সম্পৃক্ত।

যেমন- সহবাস, ইচ্ছাকৃত বমি করা, হায়েয ও শিঙ্গা লাগানো। শরীর থেকে এগুলো নির্গত হওয়ার কারণে শরীর দুর্বল হয়। এ কারণে আল্লাহ তাআলা এগুলোকে রোযা ভঙ্গকারী বিষয় হিসেবে নির্ধারণ করেছেন; যাতে করে এগুলো নির্গত হওয়ার দুর্বলতা ও রোযা রাখার দুর্বলতা উভয়টি একত্রিত না হয়। এমনটি ঘটলে রোযার মাধ্যমে রোযাদার ক্ষতিগ্রস্ত হবে এবং রোযা বা উপবাসের ক্ষেত্রে আর ভারসাম্য বজায় থাকবে না।

২। শরীরে প্রবেশ করানোর সাথে সম্পৃক্ত।

যেমন- পানাহার। তাই রোযাদার যদি পানাহার করে তাহলে যে উদ্দেশ্যে রোযার বিধান জারী করা হয়েছে সেটা বাস্তবায়িত হবে না।[মাজমুউল ফাতাওয়া ২৫/২৪৮]

সিয়াম ভঙ্গের কারণঃ

রোযা নষ্টকারী বিষয় ৭টি; সেগুলো হচ্ছে-

১। সহবাস (স্ত্রী সহবাস ছাড়া অন্য কোন কারণে কাফফারা আদায় করা ওয়াজিব হয় না।)

২। হস্তমৈথুন

৩। পানাহার (মুখ বা নাক দিয়ে কোন কিছু যদি পাকস্থলীতে পৌঁছানো হয় সেটাও এর পর্যায়ভুক্ত।

৪। যা কিছু পানাহারের স্থলাভিষিক্ত, এটি দুইটি বিষয়কে অন্তর্ভুক্ত করে।

1. যদি রোযাদারের শরীরে রক্ত পুশ করা হয়। যেমন- আহত হয়ে রক্তক্ষরণের কারণে কারো শরীরে যদি রক্ত পুশ করা হয়; তাহলে সে ব্যক্তির রোযা ভেঙ্গে যাবে। যেহেতু পানাহারের উদ্দেশ্য হচ্ছে— রক্ত তৈরী।
2. খাদ্যের বিকল্প হিসেবে ইনজেকশন পুশ করা। কারণ এমন ইনজেকশন নিলে পানাহারের প্রয়োজন হয় না।[শাইখ উছাইমীনের 'মাজালিসু শারহি রমাদান', পৃষ্ঠা- ৭০]

তবে, যেসব ইনজেকশন পানাহারের স্থলাভিষিক্ত নয়; বরং চিকিৎসার জন্য দেয়া হয়, উদাহরণতঃ ইনসুলিন, পেনেসিলিন রোযা ভঙ্গ করবে না; চাই এসব ইনজেকশন মাংশপেশীতে দেয়া হোক কিংবা শিরাতে দেয়া হোক।[শাইখ মুহাম্মদ বিন ইব্রাহিম এর ফতোয়াসমগ্র (৪/১৮৯)] তবে, সাবধানতা স্বরূপ এসব ইনজেকশন রাতে নেয়া যেতে পারে।

তবে কিডনী ডায়ালাইসিস এর ক্ষেত্রে রোগীর শরীর থেকে রক্ত বের করে সে রক্ত পরিশোধন করে কিছু কেমিক্যাল ও খাদ্য উপাদান (যেমন— সুগার ও লবণ ইত্যাদি) যোগ করে সে রক্ত পুনরায় শরীরে পুশ করা হয়; এতে করে রোযা ভেঙ্গে যাবে।[ফতোয়া বিষয়ক স্থায়ী কমিটির ফতোয়াসমগ্র (১০/১৯)] আবার শরীর চাঙ্গা করার জন্য দেয়া হয় এমন টীকাও রোজা নষ্ট করে দেয়।

সিয়াম ভঙ্গের কারণঃ

৫। শিঙ্গা লাগানো কিংবা এ জাতীয় অন্য কোন কারণে রক্ত বের করা

রক্ত দেয়াও শিঙ্গা লাগানোর পর্যায়ভুক্ত। কারণ রক্ত দেয়ার ফলে শরীরের উপর শিঙ্গা লাগানোর মত প্রভাব পড়ে। তাই রোযাদারের জন্য রক্ত দেয়া জায়েয নেই। তবে যদি অনন্যোপায় কোন রোগীকে রক্ত দেয়া লাগে তাহলে রক্ত দেয়া জায়েয হবে। রক্ত দানকারীর রোযা ভেঙ্গে যাবে এবং সে দিনের রোযা কাযা করবে।[শাইখ উছাইমীনের 'মাজালিসু শারহি রামাদান' পৃষ্ঠা-৭১]

কোন কারণে যে ব্যক্তির রক্ত ক্ষরণ হচ্ছে— তার রোযা ভাঙ্গবে না; কারণ রক্ত ক্ষরণ তার ইচ্ছাকৃত ছিল না।[স্থায়ী কমিটির ফতোয়াসমগ্র (১০/২৬৪)]

আর দাঁত তোলা, ক্ষতস্থান ড্রেসিং করা কিংবা রক্ত পরীক্ষা করা ইত্যাদি কারণে রোযা ভাঙ্গবে না; কারণ এগুলো শিঙ্গা লাগানোর পর্যায়ভুক্ত নয়। কারণ এগুলো দেহের উপর শিঙ্গা লাগানোর মত প্রভাব ফেলে না।

৬। ইচ্ছাকৃতভাবে বমি করা

৭। মহিলাদের হায়েয ও নিফাসের রক্ত বের হওয়া

এখন আমরা এমন কিছু বিষয় উল্লেখ করব যেগুলো রোযা নষ্ট করে না:

- এনিমা ব্যবহার, চোখে কিংবা কানে ড্রপ দেয়া, দাঁত তোলা, কোন ক্ষতস্থানের চিকিৎসা নেয়া ইত্যাদি রোযা ভঙ্গ করবে না। [মাজমুউ ফাতাওয়া শাইখুল ইসলাম (২৫/২৩৩, ২৫/২৪৫)]
- হাঁপানি রোগের চিকিৎসা কিংবা অন্য কোন রোগের চিকিৎসার ক্ষেত্রে জিহ্বার নীচে যে ট্যাবলেট রাখা হয় সেটা থেকে নির্গত কোন পদার্থ গলার ভিতরে চলে না গেলে সেটা রোযা নষ্ট করবে না।
- মেডিকেল টেস্টের জন্য যোনিপথে যা কিছু ঢুকানো হয়; যেমন- সাপোজিটর, লোশন, কলপোস্কোপ, হাতের আঙ্গুল
- স্পেকুলাম বা আই, ইউ, ডি বা এ জাতীয় কোন মেডিকেল যন্ত্রপাতি জরায়ুর ভেতরে প্রবেশ করালে।
- নারী বা পুরুষের মুত্রনালী দিয়ে যা কিছু প্রবেশ করানো হয়; যেমন- ক্যাথিটার, সিস্টোস্কোপ, এক্সরে এর ক্ষেত্রে ব্যবহৃত রঞ্জক পদার্থ, ঔষধ, মুত্রথলি পরিস্কার করার জন্য প্রবেশকৃত দ্রবণ।
- দাঁতের রুট ক্যানেল করা, দাঁত ফেলা, মেসওয়াক দিয়ে কিংবা ব্রাশ দিয়ে দাঁত পরিস্কার করা; যদি ব্যক্তি কোন কিছু গলায় চলে গেলে সেগুলো গিলে না ফেলে।
- গড়গড়া কুলি ও চিকিৎসার জন্য মুখে ব্যবহৃত স্প্রে; যদি কোন কিছু গলায় চলে আসলেও ব্যক্তি সেটা গিলে না ফেলে।

যেগুলো রোযা নষ্ট করে না:

- অক্সিজেন, এ্যানেসথেসিয়ার জন্য ব্যবহৃত গ্যাস রোযা ভঙ্গ করবে না; যদি না রোগীকে এর সাথে কোন খাদ্য-দ্রবণ দেয়া হয়।

- চামড়া দিয়ে শরীরে যা কিছু প্রবেশ করে। যেমন- তৈল, মলম, মেডিসিন ও কেমিকেল সম্বলিত ডাক্তারি প্লাস্টার।

- ডাগায়নস্টিক ছবি তোলা কিংবা চিকিৎসার উদ্দেশ্যে হৃৎপিণ্ডের ধমনীতে কিংবা শরীরের অন্য কোন অঙ্গের শিরাতে ছোট একটি টিউব প্রবেশ করানোতে রোযা ভঙ্গ হবে না।

- নাড়ীভুড়ি পরীক্ষা করার জন্য কিংবা অন্য কোন সার্জিকাল অপারেশনের জন্য পেটের ভেতর মেডিকেল স্কোপ প্রবেশ করালেও রোযা ভাঙ্গবে না।

- কলিজা কিংবা অন্য কোন অঙ্গের নমুনাস্বরূপ কিছু অংশ সংগ্রহ করলেও রোযা ভাঙ্গবে না; যদি এ ক্ষেত্রে কোন দ্রবণ গ্রহণ করতে না হয়।

- গ্যাসট্রোস্কোপ যদি পাকস্থলীতে ঢুকানো তাতে রোযা ভঙ্গ হবে না; যদি না সাথে কোন দ্রবণ ঢুকানো না হয়।

- চিকিৎসার স্বার্থে মস্তিষ্কে কিংবা স্পাইনাল কর্ডে কোন চিকিৎসা যন্ত্র কিংবা কোন ধরণের পদার্থ ঢুকানো হলেও না

আল্লাহই ভাল জানেন।

রোযা না-রাখাকে বৈধকারী অজুহাতগুলো কি কি?

নিঃসন্দেহে আল্লাহ্ তাআলার পক্ষ থেকে বান্দার জন্য সহজীকরণ হচ্ছে, তিনি শুধুমাত্র তাদের উপর রোযা রাখা ফরয করেছেন যাদের রোযা রাখার সক্ষমতা আছে এবং শরিয়ত অনুমোদিত ওজরের ভিত্তিতে রোযা না-রাখাকেও বৈধ করেছেন। যেসব শরয়ি ওজরের কারণে রোযা না-রাখা বৈধ সেগুলো হচ্ছে:

এক: এমন রুগ্ন ব্যক্তি যার সুস্থতার কোন আশা নেই; তার ব্যাপারে সবাই হতাশ।

দুই: যে সফরে রোযা না-রাখা বৈধ সে সফরের ক্ষেত্রে শর্ত হচ্ছে:

ক. এমন দীর্ঘ সফর হওয়া, যে সফরে নামায কসর করা যায়।

খ. সফরকালীন সময়ের মধ্যে মুকীম হয়ে যাওয়ার সংকল্প না করা।

গ. এ সফর কোন গুনার কাজে না হওয়া।

তিন: গর্ভধারণ ও দুধ পান করানো

চার: বার্ধক্য ও জরাগ্রস্ততা:

- জ্বরাগ্রস্ত বৃদ্ধ: যার শক্তি নিঃশেষ হয়ে গেছে কিংবা তিনি নিজে মৃত্যুর উপক্রম, প্রতিদিন ক্ষয় হতে হতে তিনি মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন।

পাঁচ: ক্ষুধা ও তৃষ্ণার ফলে অস্বাভাবিক দুর্বলতা:

ছয়: জবরদস্তির শিকার

শাওয়াল মাসের সিয়াম

শাইখ উছাইমীনকে প্রশ্ন করা হয়েছিল: কোন নারীর উপর যদি রমজানের রোজার ঋণ থেকে যায় তাহলে তার জন্য কি রমজানের ঋণের আগে শাওয়ালের ছয় রোজা রাখা জায়েয হবে; নাকি শাওয়ালের ছয় রোজার আগে রমজানের ঋণের রোজা রাখতে হবে?

জবাবে তিনি বলেন: যদি কোন নারীর উপর রমজানের কাযা রোজা থাকে তাহলে তিনি কাযা রোজা পালনের আগে ছয় রোজা রাখবেন না। কেননা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

(مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ) ، رواه مسلم (1164)

"যে ব্যক্তি রমজান মাসে রোজা রাখল এবং এ রোজার পর শাওয়াল মাসে ছয়টি রোজা রাখল সে যেন গোটা বছর রোজা রাখল।" [সহিহ মুসলিম (১১৬৪)]

যার উপর কাযা রয়ে গেছে সেতো রমজানের রোজা পূর্ণ করেনি। সুতরাং সে কাযা আদায়ের আগে এই রোজা পালনের সওয়াব পাবে না। যদি ধরে নেয়া হয় যে, কাযা রোজা পালন করতে গোটা মাস লেগে যাবে (যেমন- কোন নারী যদি নিফাসগ্রস্ত হন এবং তিনি গোটা রমজানে একদিনও রোজা রাখতে না পারেন, শাওয়াল মাসে তিনি রমজানের কাযা রোজা রাখা শুরু করেন, কিন্তু কাযা রোজা শেষ করতে করতে জিলক্বদ মাস শুরু হয়ে যায়) তাহলে তিনি জিলক্বদ মাসে ছয় রোজা রাখবেন। এতে করে তিনি শাওয়াল মাসে ছয় রোজা রাখার সওয়াব পাবেন। কেননা তিনি বাধ্য হয়ে এই বিলম্ব করেছেন (যেহেতু শাওয়াল মাসে তার পক্ষে রোজা রাখা সম্ভবপর ছিল না)। তাই তিনি সওয়াব পাবেন।[ফতোয়া সমগ্র ১৯/২০]

যাকাতের বিধান

কুরআনুল কারীমে আল্লাহ তাআলা এরশাদ করেনঃ

‘তোমরা মানুষের সম্পদ বৃদ্ধির নিমিত্তে যে সুদ ভিত্তিক লেনদেন করে থাক, প্রকৃত পক্ষে তা আল্লাহর নিকট কোন লাভজনক নয়। পক্ষান্তরে তোমরা যে জাকাত প্রদান কর আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের আশায়, (তা বৃদ্ধি পায়) ফলত জাকাত প্রদানকারীগণ মুনাফাকে দ্বিগুণ করে নেয়।(সুরা রুম-৩০:৩৯)

আয়েশা রাদিআল্লাহু আনহা থেকে বর্ণিত,

‘একবার রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমার নিকট এলেন তখন আমার হাতে কয়েকটি রূপার আংটি ছিল, তখন তিনি বললেন, এগুলো কি? আমি বললাম, আপনার সামনে সৌন্দর্য প্রকাশ করার জন্য এগুলো তৈরি করেছি। তিনি বললেন, তুমি কি এগুলোর জাকাত প্রদান কর? আমি বললাম না, তিনি বললেন, তোমার জাহান্নামে যাওয়ার জন্য এটুকুই যথেষ্ট। আবু দাউদ, হাকিম

Others meaning of Zakat from Quran

- *to be clean* [Al-Quran Chapter 24: Verse 21, Chapter 23: Verse 4],
- *to pay the obligatory charity* [Al-Quran 2:43],
- *to be pure, innocent [Al-Quran* 19:19, 18:74],
- *to be better in purity [Al-Quran* 18:81, 19:13],
- *and to praise oneself, to justify* [Al-Quran 53:32].

চার ধরনের সম্পদের ওপর জাকাত ফরজ :

প্রথম প্রকার : ভূমি থেকে উৎপাদিত শস্য ও ফল-ফলাদি।

এ প্রসঙ্গে আল্লাহ তাআলা এরশাদ করেন :

'হে মুমিনগণ! তোমরা তোমাদের বৈধ উপার্জন এবং আমি তোমাদের জন্য ভূমি থেকে যে শস্য উৎপন্ন করি তা থেকে আল্লাহর নির্দেশিত পথে ব্যয় কর।'

আল্লাহ তাআলা এরশাদ করেন :

'ফসল কাটার সময় তার হক (জাকাত) আদায় কর।'

দ্বিতীয় প্রকার : যে সকল প্রাণীর ওপর জাকাত ওয়াজিব হয় তা হল, উট, গরু, ছাগল, ভেড়া ও মহিষ।

তৃতীয় প্রকার : স্বর্ণ- রৌপ্যের ওপর (নিসাব পরিমাণ হলে) সর্বাবস্থায় জাকাত ফরজ।

চতুর্থ প্রকার : ব্যবসায়ী পণ্য। স্থাবর-অস্থাবর সকল প্রকার ব্যবসায়ী পণ্যের ওপর জাকাত ওয়াজিব।

যাকাতের খাত সমুহ

إِنَّمَا الصَّدَقٰتُ لِلْفُقَرَآءِ وَالْمَسٰكِيْنِ وَالْعٰمِلِيْنَ
عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوْبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ
وَالْغٰرِمِيْنَ وَفِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ وَابْنِ السَّبِيْلِ ؕ
فَرِيْضَةً مِّنَ اللّٰهِ ؕ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ ۝٦٠

(ফরয) সাদকাগুলো তো হচ্ছে শুধুমাত্র ফকীর মিসকীনদের জন্য, আর এই সাদকা (আদায়ের) জন্যে নিযুক্ত কর্মচারীদের এবং যাদের মন রক্ষা করতে (অভিপ্রায়) হয় (তাদের), আর দাস মুক্ত করার কাজে এবং ঋণগ্রস্তদের (হাওলাত পরিশোধে), আল্লাহর রাস্তায় আর মুসাফিরদের সাহায্যার্থে, এটা আল্লাহর পক্ষ হতে ফরয (নির্ধারিত), আর আল্লাহ মহাজ্ঞানী অতি প্রজ্ঞাময়। (সুরা তাওবা-৯:৬০)

Who receives Zakah money?



The poor and the needy



Muslims studying Islam



Travellers who need money

Zakah goes to:



People in debt



New Muslims



Prisoners of war

Schools, Hospitals, Libraries, Mosques

(controversial)





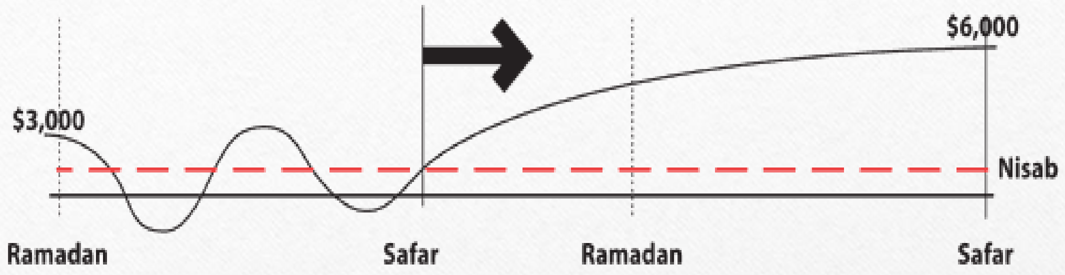
যাকাতের বন্টন

ক্রম	যাকাতযোগ্য সম্পত্তির বিবরণ	যাকাতের নিসাব	যাকাত পরিশোধের হার
১.	হাতে রক্ষিত অথবা ব্যাংকে নগদ গচ্ছিত অর্থ, শেয়ার সার্টিফিকেট, প্রাইজবন্ড ও সার্টিফিকেট সমূহ।	৫২.৫ তোলা রুপা বা তার সমপরিমাণ বাজার মূল্য।	মোট অর্থের শতকরা ২.৫%।
২.	স্বর্ণ/রৌপ্য, মূল্যবান ধাতু ও স্বর্ণ বা রৌপ্যের অলংকার।	৭.৫ তোলা স্বর্ণ কিংবা ৫২.৫ তোলা রৌপ্য অথবা সমপরিমাণ অর্থ।	আদায়কালীন বাজার মূল্য অনুযায়ী মোট অর্থের শতকরা ২.৫%।
৩.	বাণিজ্যিক সম্পদ ও শিল্পজাত ব্যবসায় প্রতিশ্রুত লভ্যাংশের ভিত্তিতে প্রদত্ত অর্থ।	৫২.৫ তোলা রুপার মূল্য।	আদায়কালীন বাজার মূল্যের শতকরা ২.৫%।
৪.	উৎপাদিত কৃষিজাত ফসল।	-	বৃষ্টির পানিতে উৎপাদিত ফসলের উশর ১/১০ অংশ, সেচে উৎপাদিত জমিরফসলের ১/২০ অংশ অথবা শস্যের বাজার মূল্যের সমপরিমাণ প্রতি মৌসুমে আদায়যোগ্য।
৫.	পশু সম্পদ (ক) ভেড়া বা ছাগল প্রভৃতি।	১ থেকে ৩৯টি পর্যমন্ত	যাকাত প্রযোজ্য নয়।
		৪০থেকে ১২০টি	১টি ভেড়া/ছাগল
		১২১ থেকে ২০০টি	২টি ভেড়া/ছাগল
		২০১ থেকে ৩০০টি	৩টি ভেড়া/ছাগল
		এর অতিরিক্ত প্রতি ১০০টির যাকাত	১টি করে ভেড়া/ছাগল

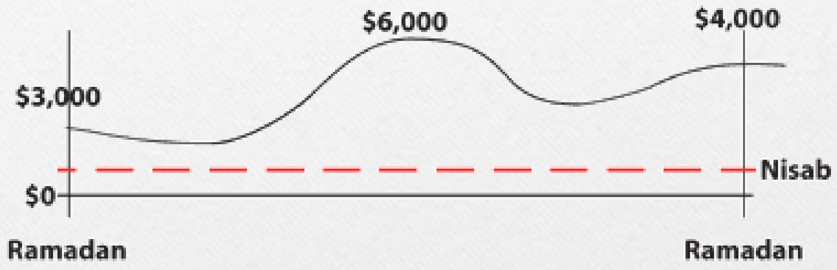
যাকাতের বন্টন

ক্রম	যাকাতযোগ্য সম্পত্তির বিবরণ	যাকাতের নিসাব	যাকাত পরিশোধের হার
৫.	(খ) গরু, মহিষ ও অন্যান্য গবাদি পশু।	১ থেকে ২৯টি পর্যমন্ত	যাকাত প্রযোজ্য নয়।
		৩০ থেকে ৩৯টি	এক বছর বয়সী ১টি বাছুর
		৬০টি এবং ততোধিক	প্রতি ৩০টির জন্য ১ বছর বয়সী এবং প্রতি ৪০টির জন্য ২ বছর বয়সী বাছুর।
	(গ) ব্যবসার উদ্দেশ্যে মৎস্য চাষ, হাঁস-মুরগী পালন এবং ব্যবসার উদ্দেশ্যে ক্রয়কৃত জমি, নির্মিত বাড়ী প্রভৃতির বাজার মূল্যের হিসাব হবে।	৫২.৫ তোলা রুপার মূল্য।	তবে বাজার মূল্যের ২.৫% অর্থ।
৬.	খণিজ দ্রব্য।	যে কোন পরিমাণ।	উত্তোলিত খণিজ দ্রব্যের শতকরা ২০ ভাগ।
৭.	প্রভিডেন্ট ফান্ডঃ সরকারী প্রতিষ্ঠানে বা যে সকল কর্পোরেশনে সরকারী নিয়মানুযায়ী প্রভিডেন্ট ফান্ড কর্তন করা হয়, উক্ত প্রভিডেন্ট ফান্ডের কর্তৃনকৃত টাকার উপর যাকাত ওয়াজিব হবে না। তবে এই টাকা গ্রহণ করার পর একবছর পূর্ণ হলে সম্পূর্ণ টাকার উপর যাকাত প্রদান করতে হবে।	৫২.5 তোলা রুপার মূল্য।	শতকরা ২.৫ ভাগ।
৮.	কোন বেসরকারী প্রতিষ্ঠান বা ব্যক্তির উদ্যোগে প্রভিডেন্ট ফান্ড গঠন করা হলে প্রতি বছর তার উপর যাকাত দিতে হবে।	৫২.৫ তোলা রুপার মূল্য।	শতকরা ২.৫ ভাগ।

যাকাতের পরিমান ও সময়



যাকাতের সময় হবে সফর মাসে



যাকাতের পরিমান ৳৪০০০



যাকাতের পরিমান ৳৬০০০

বিবেচ্য বিষয়ঃ

আয়কর দিলে কি যাকাত দিতে হবে?
ঋণের যাকাত কিভাবে হবে?
ফেলে রাখা জমির কি যাকাত হবে?
হিরা/চাঁদি'র যাকাত হবে কি?
আয় নাই কিন্তু সম্পদ আছে, কি করা উচিৎ?
ব্যবহার করা স্বর্নের কি যাকাত দিতে হবে?
শেয়ারের যাকাত কিভাবে দিতে হবে?
যাকাতের টাকা দিয়ে কি ঋণ offset করা যাবে?

দিনঃ ৩০ জাযাকাল্লাহু খইরন

তাহলে এই হল আমাদের যাত্রার শেষ। একটা সুন্দর রমাদান মাস একসাথে পার করলাম। আমাদের পক্ষ থেকে আপনাকে একটাই দু'আঃ

تَقَبَّلَ اللّٰهُ مِنَّ وَ مِنْكُمْ

আল্লাহ আমাদের ও আপনার সৎ আমাল গুলো কবুল করুন (আমীন)

ফি সাবিলিল্লাহঃ

যা কিছু ভুল তা আমার এবং শয়তানের পক্ষ হতে । *অনিচ্ছাকত কোন ভুল সম্পূণ আমার অযোগ্যতা, অক্ষমতা এবং অদক্ষতা- আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তা'য়ালা আমাকে ক্ষমা করুন ।*

মুসলিম ভাই-বোনেরা এই প্রচেষ্টা হতে উপকত হলে, আমার জন্য, আমার পরিবারের জন্য এবং ক্লাশ এর সাথে সংশ্লিস্ট সবার জন্য দ'আ করবেন ।

এই উপস্থাপনাটি তৈরী করতে আমরা towhidullah.com, রমাদান নির্দেশিকা এবং আরও যাদের সাহায্য নিয়েছি, আল্লাহ তাদের পূর্ণ নিয়ামত দান করুন।

হে আল্লাহ! যতদিন আমাকে বাঁচিয়ে রাখবেন, ইসলামের উপর বাঁচিয়ে রাখুন এবং পরিপূণ মুসলিম হওয়ার পর ঈমানের সাথে মৃত্যু দান করুন । (আমীন)

ফ্রি প্রশিক্ষনের জন্য আমাদের জানানঃ

Here are a few course details that we deliver for Spiritual improvement.

- **How to prepare for Ramadan to Achieve Takwa.**
- **HAJJ/UMRAH training for Haji to achieve Spiritual Development.**
- **Training for the Moallem to guide HAJI at Hajj period perfectly.**
- **Responsibility After Hajj. (How to guide your family and society)**

Course Schedule:

Duration : Three hours.

Date : 5th to 25th day of Month (Friday, Saturday or Gov. Holiday only)

Venue : Your favorable/designated Area.

Cost : JazahKhair from ALLAH Subhanau Ta'ala.

Contact : Mohammad Farhad Hossen, (MBA_{DU}, $PMP_{PMI-USA}$)

Cell# 01 864 864 864(Farhad), 01755536170 (Mustafiz)